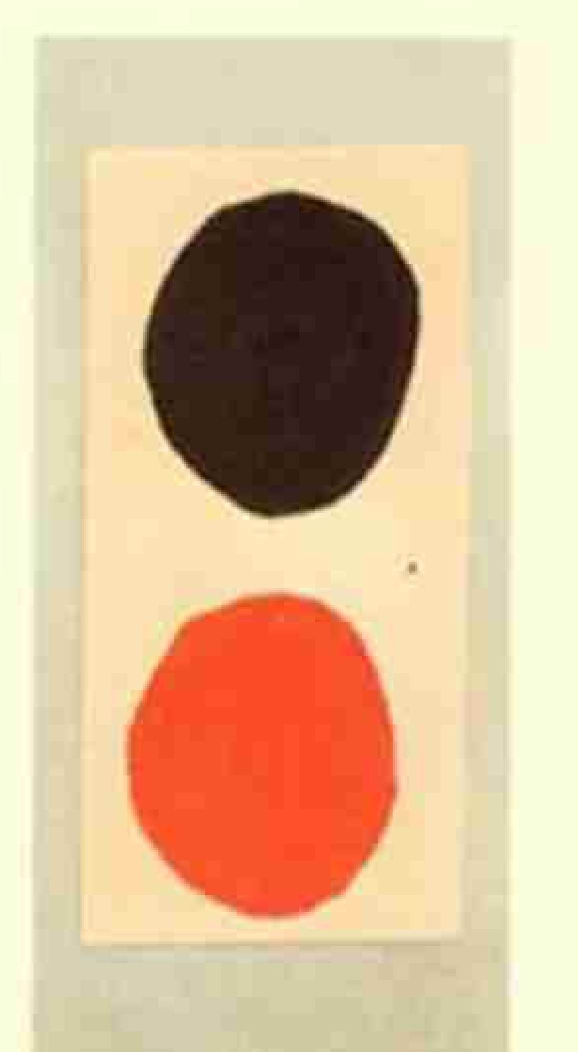
أوشو
OSHO





الفَهم

المفتاح لحياة متوازنة

الطبعة الثامنة

إعداد: مريم نور



الفَهم

إعداد: مريم نور
ترجمة: رياض خليل حسن





شركة المطبوعات للتوزيع والنشر ش.م.ل.

ALL PRINTS DISTRIBUTORS & PUBLISHERS s.a.l.

الجناح، شارع زاهية سلمان
مبنى مجموعة تحسين الخياط
ص.ب.: ٨٣٧٥ - ١١ بيروت، لبنان
تلفون: ٨٣٠٦٠٨ ١ ٩٦١+ فاكس: ٨٣٠٦٠٩ ١ ٩٦١+
email: publishing@all-prints.com
tradebooks@all-prints.com
website: www.all-prints.com

الطبعة السابعة ٢٠١٦
ISBN: 978-9953-88-183-6 النسخة الورقية
ISBN: 978-6144-58-311-1 النسخة الإلكترونية

Originally published as **Awareness: The Key to Living in Balance.**

The material in this book is selected from various talks by Osho given to a live audience. All of Osho's talks have been published in full as books, and are also available as original audio recordings. Audio recordings and the complete text archive can be found via the online OSHO Library at www.osho.com

تصميم الغلاف: ريتا كلزي
صورة الغلاف تقدمة: OSHO International Foundation
الإخراج الفني: بسمة تقي

مقدّمة

الله يرحم الفهم...

هل هنالك من يحب هذا العدو؟ الإنسان عدو ما يجهل... الفهم هو النضج والرشد والإدراك.... رحم الله هذه الصفات ولكنها لا تزال شبه موجودة في إنسان اليوم ولكنها حيّة في الحيّة وفي الطبيعة البعيدة عن هذا الانسان...

تصوّر يا أخي الفهمان... يجب أن تكون بالغاً أو راشداً، أي يجب أن يكون عمرك واحداً وعشرين عاماً حتى تنتخب نائباً أو مختاراً. ولكن حتى تذهب إلى الحضانة أو إلى المدرسة لا شروط للعلم.. اذهب وادفع المال أولاً وادفش الباب ثانياً وتعلم جميع المعلبات من تاريخ الآخ ومن علوم النظريات العمياء... ومن سلطة تجارة المدارس... هذه هي طريق النضج والفج والحج والهش والنش والدش والغش... ومن أي سيأتي الرشد يا ابن رشد؟

بلوغ سن الرشد يبدأ من رحم الأم... أي الاستقامة الداخلية.. أي السراط المستقيم... الآن استبدلنا هذه النعمة بالشروط المعوجة... كيف الوصول إلى هذه الأصول؟ تحمل أنت مسؤوليتك ولا ترمِها على الغير... أنا المسؤولة عن ألمي وعن علمي.. هذه هي الخطوة الأولى... أنا حزينة! أنا المسؤولة عن هذا الحزن وهذه اللحظة وهذه الكلمة وهذه الأمانة... علم السببية ستقرأه في هذا الكتاب الموجود في القلب، لا في السطور بل في الصدور... أنت لها أيها القارىء...

أنت على قدر المسؤولية... أنت السائل والمسؤول... اذا كان عمر التصويت واحداً وعشرين فعمر الصمت كم هو؟ أي عمر التدين؟ عمر الحقيقة التي في القلوب؟... لذلك قيل لا ترمِ المجوهرات للخنازير ولكن الخنزير أفضل من «رشدان» أيام هالزمان...

أنت المسؤول عن دين.... اختره بدون أن تحتار... استفتِ قلبك لو افتوك.... أنت بالغ ورشيد وفهمان مهما قالوا عنك الإخوان... الرشد هو البراءة... هو الفطرة.. كل طفل عاقل ولكن نحن الأهل شوّهناه... خرّبناه... من الرشد إلى العبد.. هذه مسيرة الفكر الذي نعبده ويستعبدنا ويبعدنا عن الرشد... هذه مؤامرة أهل السياسة وأهل العلم وأهل الدين... نشجع الأولاد بأن يكونوا رؤساء.. رأس مال... ولا رأس ولا مال ولا قلب ولا حكم الّا للجيب خدمة للحرب ومات الحب... أين نحن من أحمد السبتي؟ ابن هارون الرشيد... إنه الرشد والراشد والاستقامة والأمانة... من أين سنتعلم الرشد؟ اقرأ هذا الكتاب واسمع بصمت إلى قلبك.. هو دليلك وهو رشدك.... الرحلة هي من الرأس إلى القلب... أصبحت رأس بطيخ.. رأس الشركة... رأس المال والميول والزيول... رأس البيت وأي بيت؟؟

الإدراك هو أن تدرك وجودك.. أن تعود إلى البراءة، أن تحب من قلبك لا من فكرك.... أو بالأحرى من جيبتك.... حرر نفسك من كل القيود وتحرّر من كل العقود... لا تمضِ مع العهد أو مع العقد حتى لو كان من الماس أو من مداس... لا تدس على أحد لا الأعلى ولا الأسفل.. اصعد إلى قلبك وسترى الادراك في طبيعة رحم.... هذه هي الولادة من الروح... ستشرق شمس المعرفة من عيونك والمحبة من قلبك ولغة الصمت من براءة التأمل... انت لست جسداً أو رأساً أو حساباً في البنك.... كل هذه الوسائل هي في خدمتك أنت.. أنت الخيّال ولست

الخيل... أن تعيش الأبعاد التي هي في القلب هي الإدراك وهي الاستقامة.. النضج هو قمة العطور التي تنبع من التأمل... الرشد هو تجاوز مرحلة الأنا والاستكبار إلى مرحلة الفناء بالاستغفار... أنت تعلم بأنك لا تعلم شيئاً... أعرف أنني لا أعرف... كاملة بنقصي... عالمة بجهلي... صادقة بكذبي... حيّة في موتي... لا حقيقة إلّا في الوجود وحده الموجود من الأبد إلى الأبد وما هذا الرشد إلّا حضور اللحظة في هذه اللحظة... افهم الآن بدون أي علم... الفهم بالقلب لا بالجسم...

شكراً
مريم نور

تمهيد

من أهم الأمور التي يجب فهمها عن الإنسان هو أنه نائم. حتى عندما يعتقد أنه صاحٍ، فهو ليس كذلك. إن صحوته هشة ووجيزة.

أنت تنام في الليل، وتنام في النهار، وتبدّل أنماط نومك منذ الولادة حتى الممات، ولكنك في الحقيقة لا تستيقظ أبداً. إن مجرّد أن تفتح عينيك ليس بدليل كافٍ على أنك صاحٍ. وإذا لم تفتح عينك الداخلية، إذا لم تشع الأنوار في داخلك لتتمكن من رؤية نفسك، فلا تعتقد أنك صاحٍ.

ما يجب أن تفهمه بوضوح هو أنك في حالة نوم عميق. أنت تحلم، تحلم وعيناك مفتوحتان في بعض الأحيان ومغلقتان في أحيان أخرى، ولكنك تحلم. أنت حلم، ولم تصبح حقيقة بعد. بالطبع كل ما يحصل في الحلم لا معنى له. وكل ما تفكر فيه أثناء الحلم غير مجدٍ ويبقى جزءاً من الحلم ولا يُمكّنك من معرفة الأشياء على حقيقتها. لهذا السبب أصرّ أحد الحكماء وجميع الذين هم بمكانته على شيء واحد: اليقظة ولقرون عديدة وبصورة متواصلة، كانت تعاليمهم تُختصر بعبارة واحدة: كُن يقظاً. ولقد أوجدوا طرقاً واستراتيجيات وخلقوا أطراً وحقول طاقة يمكنك من خلالها، وبطريقة الصدمة، أن تبلغ حالة الوعي.

نعم، إذا لم تُصدَم، وإذا لم تهتز جذورك، فلن تستيقظ. لقد كنت في حالة نوم طويل، وتغلغل النوم في أعماق كيانك. وأصبحت كل خلية في جسدك وعقلك مشبعة بالنوم. وهذه ليست بالظاهرة البسيطة. لذلك نحن بحاجةٍ

ملحةٍ إلى بذل مجهود عظيم لكي نصبح متنبهين، متيقظين وواعين.

لقد توافق جميع الذين هم في مكانة الحكماء على فكرة واحدة: الإنسان نائم، مع أنه يجب أن يكون صاحياً. إن اليقظة هي الهدف، وهي محور تعاليمهم.

وقد كان جميع المتيقظين يُعلّمون فكرة واحدة وبلغات مختلفة: اليقظة. وكما أن طعم البحر مالح في أي جزء منه، فإن طعم الحكمة بجميع من يمثلها هو اليقظة.

ولكنك لن تبذل أي مجهود إذا كنت تعتقد أنك يقظ.

ورد في التوراة أن يهوه يقول: «أنا إله حسود للغاية!» من خلق هذا الإله الحسود؟ لا يمكن أن يكون الله حسوداً.

وفي التوراة عن يهوه أيضاً: «أنا إله غاضب للغاية! إذا لم تتبعوا وصاياي، سأدمركم. سأرمي بكم في نار جهنم إلى الأبد. وبما أنني إله حسود، لا تعبدوا إلهاً آخر. لا يمكنني أن أغفر لكم ذلك». من خلق هذا الإله؟ لا بد من أننا خلقنا هذه الصورة من خلال حسدنا وغضبنا. هذه الصورة التي أعطيناها لله هي إسقاط لمزايانا وصدى لصوتنا.

لقد رُوي عن معلم متنوّر أنه كان يجلس في إحدى الأمسيات على ضفة نهر يستمتع بصوت المياه وصوت الرياح وهي تنساب من خلال الأشجار ... فجاءه رجل وسأله: «هل بإمكانك أن تخبرني بكلمة واحدة ما هو جوهر ديانتك؟».

بقي المعلم صامتاً وكأنه لم يسمع السؤال. فقال له السائل: «هل أنت أصم؟».

قال المعلم: «لقد سمعت سؤالك ، ولقد أجبت عليه أيضاً! الصمت هو الجواب. لقد بقيت صامتاً، وفترة الصمت هذه، كانت جوابي».

قال الرجل: «ليس بإمكاني أن أفهم جواباً غامضاً كهذا. ألا يمكنك أن تكون أكثر وضوحاً؟».

كتب المعلم بإصبعه على الرمل بأحرف صغيرة «التأمل». قال الرجل: «يمكنني أن أقرأ الآن. هذا أفضل من السابق. على الأقل لدي كلمة أفكر بمعناها. ولكن أليس بإمكانك أن تكون أكثر وضوحاً؟».

كتب المعلم مجدداً كلمة «التأمل» ولكن بأحرف كبيرة هذه المرة. شعر الرجل بالإحراج، والإهانة والارتباك. وقال: «لقد كتبت التأمل مجدداً، ألا يمكنك أن تكون أكثر وضوحاً؟».

فكتب المعلم كلمة «التأمل» بأحرف أكبر من السابق.

قال الرجل: «يبدو أنك مجنون!».

قال المعلم: «لقد ابتعدت عن الحقيقة بما فيه الكفاية. الجواب الأول كان الجواب الصحيح، والثاني أقل صحة، والثالث خاطئ، والرابع في غاية الخطأ». لأنك عندما تكتب كلمة «التأمل» بأحرف كبيرة تضفي عليها صفة الألوهية.

لهذا السبب عندما تكتب كلمة الله، تكتبها بأحرف كبيرة. وعندما تريد أن تضفي صفة السمو على شيء ما، تكتبه بأحرف كبيرة. قال المعلم: «لقد ارتكبت خطيئة» ثم محا كل الكلمات التي كتبها وأضاف قائلاً: «أصغ إلى جوابي الأول، لقد كان الجواب الوحيد الصحيح».

إن الصمت هو الفسحة التي يمكننا فيها أن نصحو، والعقل الصاخب هو الفسحة التي نبقى فيها بحالة النوم. وإذا تابع عقلك الثرثرة، فأنت نائم. وعندما تجلس بصمت، عندما يختفي العقل وتتمكن من سماع تغريد الطيور، عندما تصبح في حالة صمت مطلق، ينبعث فيك الوعي. والوعي لا يأتي من الخارج، إنه ينبعث من داخلك، وينمو

في داخلك.

الفهم

أنا لا أستخدم كلمة التخلي على الإطلاق. أنا أقول: «تمتع بالحياة، بالحب، بالتأمل. تمتع بجمال الكون. تمتع بكل شيء. حوّل الدنيوي إلى القدسي. حوّل هذا الشاطئ إلى الشاطئ الآخر. حوّل الأرض إلى جنة.

عندها يحصل التخلي بصورة تلقائية. يحصل وأنت لا تعمل على ذلك. تبدأ بالتخلي عن الحماقات والتفاهات. تبدأ بالتخلي عن العلاقات السطحية، وعن الوظائف التي لا يمكن من خلالها تحقيق الذات. تبدأ بالتخلي عن الأمكنة التي لا مجال فيها للنمو والنضج. ولكن أنا لا أدعو ذلك بالتخلي، بل أدعوه بالفهم والوعي.

إذا كنت تحمل أحجاراً في يدك وتعتقد أنها ماس، أنا لن أطلب منك أن تتخلى عنها. سوف أقول ببساطة: «كن يقظاً وأنظر إليها مجدداً!». إذا تبيّن لك أنها ليست ماساً، هل هناك داعٍ لتتخلى عنها؟ إنها ستسقط من يدك بصورة تلقائية. وفي الواقع، إذا كنت لا تزال تريد أن تحملها، ستحتاج إلى بذل مجهود كبير لتتمكن من ذلك. ولكنك لن تتمكن من حملها لمدة طويلة؛ عندما ترى أنها غير ذات فائدة أو قيمة، ستتخلى عنها.

وعندما تصبح يداك فارغتين، يمكنك أن تبحث عن الكنوز الحقيقية، والكنوز الحقيقية لا توجد في المستقبل. إنها موجودة هنا والآن.

عن الإنسان والجرذان

اليقظة هي طريقة العيش. ينام الأحمق وكأنه ميت،

ولكن السيد يقظ ويحيا إلى الأبد. إنه يراقب. إنه نقي. ويا لسعادته! إنه يعرف أن اليقظة هي الحياة. يا لسعادته. يتبع درب اليقظين. يثابر على التأمل، ساعياً وراء الحرية والسعادة.

من أقوال غوتام أحد الحكماء:

نحن نحيا من دون أن ننتبه إلى ما يجري حولنا. لقد أصبحنا في غاية البراعة في القيام بأي عمل، لدرجة أنه لا يعوزنا أي مقدار من الوعي للقيام بذلك. لقد أصبحنا نقوم بأعمالنا بطريقة آلية، أتوماتيكية . نحن نعمل كالإنسان الآلي Robot ونحن لسنا إنساناً بعد، نحن آلة.

هذا ما كان يردده جورج غوردجياف George Gurdjieff أن الإنسان كما هو عليه الآن هو آلة. لقد أثار بذلك حفيظة الكثير من الناس، لأن لا أحد يرغب بأن يدعى بالآلة، ولكنه كان محقاً. وإذا راقبت نفسك، ستدرك إلى أي مدى تتصرف كالآلة.

العالم الفيزيولوجي الروسي بافلوف Pavlov وعالم النفس الأميركي سكينر Skinner هما على حق بنسبة 99,9% بوجهة نظرهم حول طبيعة الإنسان: إنهما يعتقدان أن الإنسان هو آلة رائعة، وهذا كل ما في الأمر. ليس له روح. وأنا أقول أن 9 99% من الناس يشبهون الآلة والبقية الباقية الضئيلة تشمل الأشخاص اليقظين الذين يشبهون أحد الحكماء. ولكن يمكننا أن نغفر لسكينر وبافلوف تشبيههم الإنسان بالآلة لأنهم لم يصادفوا أبداً شخصاً مثل أحد الحكماء - لقد صادفوا ملايين الناس الذين يشبهونك.

لقد درس سكينر الإنسان والجرذان ولم يجد فرقاً بين الاثنين. الجرذان هي مخلوقات بسيطة، وهذا كل ما في الأمر؛ والإنسان أكثر تعقيداً. الإنسان آلة معقدة، والجرذان آلات بسيطة. ومن الأسهل دراسة الجرذان، لهذا السبب يدرس علماء النفس الجرذان، ويعمّمون خلاصات دراساتهم

على الإنسان. وخلاصاتهم هي صحيحة إلى حد ما. أقول إلى حدٍ ما، لأن عشر الواحد في المئة هذا، هو أهم ظاهرة من ظواهر الإنسانية.

أين يمكن لسكينر أن يجد حكيماً في أميركا؟ حتى لو وجد الحكيم، فإن أفكاره المسبقة وآراءه المتحيّزة لن تسمح له برؤيته. إنه لا يرى سوى الجرذان. ولا يمكنه فهم أي شيء لا يمكن للجرذان القيام به. ولكن ليس بإمكان الجرذان أن تتأمل، ولا يمكنها أن تصبح متنوّرة. وكل ما يراه سكينر في الإنسان هو صورة مكبّرة عن الجرذان. وأنا لا أزال أقول إنه على حق فيما خص غالبية الناس؛ خلاصاته العلمية ليست خاطئة، والأشخاص الذين هم بمكانة أحد الحكماء سيوافقونه الرأي فيما يتعلق بما نسمّيه الإنسان العادي. الإنسان العادي هو في حالة نوم عميق.

هل رأيت غزالاً في الغابة؟ كم يبدو متنبهاً، كيف يمشي محترساً؟ هل رأيت طيراً على غصن شجرة؟ كيف يراقب بحذر كل ما يدور حوله؟ عندما تقترب من الطير، يسمح لك بالاقتراب منه لمسافة معينة. إذا اقتربت خطوة إضافية، يطير بعيداً. إنه شديد الاحتراس بالنسبة لحوزته. وهو يشعر بالخطر عندما يدخلها أحد.

إذا نظرت حولك، ستفاجأ بأن الإنسان هو الحيوان الأقل يقظة على الأرض.

ابتاعت إحدى السيدات ببغاءً من مزاد علني أقيم في أحد بيوت الدعارة. أبقت السيدة القفص مغطى برقعة من القماش لمدة أسبوعين، آملة أن تنسى الببغاء الكلام البذيء خلال هذه الفترة. وعندما رفعت الغطاء بعد أسبوعين، نظرت الببغاء حولها وقالت: «منزل جديد، مديرة جديدة لبيت الدعارة». عندما دخلت بنات السيدة إلى المنزل أضافت قائلة: «فتيات جديدات». وعندما دخل زوجها إلى

المنزل في الليل، قالت الببغاء: «نفس الزبائن القدامى».

الإنسان في حالة سقوط. وفي الواقع، هذا هو معنى المثل المسيحي لسقوط آدم، لطرده من الجنة. لماذا طرد آدم وحواء من الجنة؟ لقد طردا لأنهما أكلا ثماراً من شجرة المعرفة. لقد طردا لأنهما أصبحا عقلين وفقدا وعيهما. وعندما تصبح عقلاً، تفقد وعيك. والعقل يعني النوم، والضجيج، والسلوك الآلي.

من أجل ذلك، مجمل العمل الذي يجب أن نقوم به هو أن نصبح واعين مجدداً ونفقد عقلنا. يجب أن تفرغ نفسك من كل المعرفة التي جمعتها. إن المعرفة هي التي تبقيك في حالة نوم. وكلما ازدادت المعرفة، ازداد عمق النوم.

هذه هنا بعض ملاحظاتي النابعة من تجربتي الخاصة: القرويون الأبرياء هم أشد يقظة واحتراساً من أساتذة الجامعات والمعلمين في المعابد. المعلّمون في المعابد ليسوا سوى ببغاوات. وأساتذة الجامعات هم في منتهى السخافة والتفاهة ـ إنهم عقول من دون وعي.

الناس الذين يعملون في الطبيعة - المزارعون، الجنائنيون، الحطابون، الرسامون - هم أكثر يقظة من عمداء الكليات ورؤساء الجامعات. الطبيعة هي دائماً في حالة يقظة. حتى الأشجار، في غاية اليقظة.

يوجد الآن دلائل علمية تثبت يقظة الأشجار. إذا قدِم حطاب إلى الغابة يحمل فأساً ويعتزم قطع أحد الأشجار، ترتجف جميع الأشجار التي تراه قادماً. يوجد الآن آلات يمكنها أن تتحقق ما إذا كانت الشجرة سعيدة أو غير سعيدة، خائفة أو غير خائفة، حزينة أو فرحة. عندما يأتي الحطاب ترتجف جميع الأشجار التي تراه قادماً. تصبح واعية أن الموت اقترب منها. والحطاب لم يقطع أية شجرة بعد، ولكن مجرد رؤيته كافية لإحداث هذه المشاعر.

شيء آخر أكثر غرابة - إذا كان الحطاب ماراً في الغابة فقط ولا يعتزم قطع الأشجار، لا تعتريها أية مشاعر خوف، مع أنه نفس الحطاب ويحمل الفأس نفسها. ويبدو أن باستطاعة الأشجار أن تعرف نوايا الحطاب من خلال التموّجات التي تصدر عنه.

هناك أيضاً ظاهرة هامة جرى التحقق منها علمياً: إذا دخلت إلى الغابة وقتلت حيواناً، لن تهتز مشاعر الحيوانات فقط، بل مشاعر الأشجار أيضاً. إذا قتلت غزالاً، تشعر جميع الغزلان في الجوار بجريمة القتل ويعتريها الحزن. إنها خائفة الآن وترتجف من دون سبب. وهي لم تر الغزال يُقتل ولكنها شعرت بذلك بطريقة غريزية أو حدسية. وعملية القتل هذه لم تؤثر على الغزلان فقط، بل أثرت على جميع الحيوانات والأشجار في المنطقة. ولكن يبدو أن الإنسان لم يتأثر. يبدو أنه في حالة نوم عميق.

يجب أن نتأمل بعمق بأقوال الحكماء، وأن نتشربها ونعمل بهديها. يقول أحد الحكماء: «اليقظة هي الطريق إلى الحياة».

بقدر ما تكون واعياً، تكون حياً. إن الوعي هو الفرق بين الموت والحياة. وأنت لست حياً لمجرد أنك تتنفس ولأن قلبك ينبض. فمن الناحية الفيزيولوجية، يمكن إبقاء الإنسان حياً في المستشفى من دون وعي. قلبه ينبض ويمكنه التنفس. ويمكن إبقاؤه على هذه الحالة لعدة سنوات. إذا كان هذا ما يقصد بالحياة، فمن الممكن إبقاؤك حياً. ولكن هذه ليست حياةً على الإطلاق.

الحكماء يُعرّفون الحياة بطريقة مختلفة. إنهم لا يعتبرونك حياً إذا كنت فقط تتنفس وكان الدم يجري في عروقك. إنهم يعتبرونك حياً إذا كنت يقظاً. إذاً باستثناء اليقظين، لا يوجد أحد حي. الباقون هم جثث تمشي، تتكلم، تصنع الأشياء ـ إنهم إنسان آلي.

اليقظة هي طريق الحياة: يقول أحد الحكماء: «أصبح أكثر يقظة وتصبح أكثر حيوية». وهو يتكلم عن الحياة والوعي. الحياة هي الهدف والوعي هو الطريق الذي يوصلنا إلى هذا الهدف.

الأحمق ينام...

والكل نيام، والكل حمقى إذاً. لا تشعر بالإهانة. إذ عليّ أن أسرد الحقائق بأمانة. إنك تقوم بوظائفك وأنت في حالة نوم؛ لذلك تتعثر، وتقوم بأعمال لا تريد القيام بها، أو تعتبرها غير صحيحة ولا مجدية ولا تقوم بالأعمال التي تعتبرها صحيحة أو مجدية.

كيف يحصل ذلك؟ لماذا لا تتمكن من السير في الطريق القويم؟ لماذا تسلك طرقات جانبية؟ لماذا تضل الطريق؟

الذي يحصل هو التالي. راقب حياتك ـ كل ما تفعله هو مشوش ومرتبك. أنت لا تمتلك أي قدر من الوضوح أو دقة الملاحظة. أنت غير متيقظ. لا يمكنك أن ترى أو تسمع. بالتأكيد لديك أذنان وعينان لتسمع وترى، ولكن ما تراه هو صور معدومة المعنى، وما تسمعه هو أصوات خالية من أي معنى. لهذا السبب، لا تفهم أي شيء. تتعثر في كل خطوة تخطوها وترتكب الكثير من الأخطاء. ومع ذلك لا تزال تعتقد أنك واعٍ.

تخلّ عن هذه الفكرة كلياً. وهذا التخلي هو قفزة هامة وخطوة في الاتجاه الصحيح. لأنك عندما تتخلى عن فكرة «أنا واعٍ»، ستبدأ بالبحث عن طرق ووسائل لتصبح واعياً. إذاً، إن أول ما يجب أن تدركه هو أنك في حالة نوم عميق.

لقد اكتشف علماء النفس المعاصرون أشياء في غاية الأهمية. من هؤلاء فرويد وهو من أهم الرواد في علم النفس. وبالطبع إنه ليس أحد الحكماء، ولكنه رجل في غاية الأهمية من الناحية العلمية لأنه أول من جعل فكرة

اللاوعي مقبولة من الناس. لقد قال فرويد إن العقل الواعي عند الإنسان لا يشكّل أكثر من 10% من مجمل العقل، وأن الـ 90% الباقية تمثل العقل اللاواعي.

ذهب تلميذه يونغ Jung أبعد من ذلك واكتشف اللاوعي الجماعي الذي يوجد خلف اللاوعي الفردي. ونحن الآن بحاجة إلى شخص ليكتشف شيئاً آخراً أنا متأكد من وجوده، وآمل أن يصار إلى اكتشافه عاجلاً أم آجلاً من قِبل علماء النفس ـ هذا الشيء هو اللاوعي الكوني. ولقد تكلم الحكماء عنه.

إذاً يمكننا أن نتكلم عن العقل الواعي Conscious Mind والذي يشكل جزءاً بسيطاً من مجمل العقل. وخلف العقل الواعي، يوجد العقل الهامشي Subconscious Mind وهو مبهم، غير واضح. يمكنك أن تسمع همساته ولكن لا يمكنك أن تتبين معانيها بوضوح. وهناك العقل اللاواعي Unconscious Mind الذي تصادفه خلال الأحلام أو عندما تتعاطى المخدرات. ثم اللاوعي الجماعي Collective Unconscious الذي تصادفه عندما تتعمق بدراسة عقلك اللاواعي. وإذا أردت أن تذهب أبعد من ذلك، يمكنك أن تتكلم عن اللاوعي الكوني Cosmic Unconscious. اللاوعي الكوني هو الطبيعة. إنه مجمل البشرية التي عاشت حتى الآن. إنه جزء منك.

يتمثل اللاوعي بجميع الأفكار والرغبات التي كبتها المجتمع في داخلك ولم يسمح لك بالتعبير عنها. ولذلك فهو يعود إليك من الباب الخلفي من خلال الأحلام.

والعقل الواعي أو ما يدعى بالعقل الواعي هو جزء صغير من العقل، وهو مجرد بصيص خافت ولكنه مع ذلك في غاية الأهمية لأنه يحتوي على البذرة. البذرة هي دائماً صغيرة ولكنها تحتوي على إمكانيات هائلة.

لقد تم اكتشاف بُعد آخر الآن. كما أن فرويد اكتشف البُعد

الذي هو تحت الوعي اكتشف سري أوروبيندو Sri Aurobindo البعد الذي هو فوق الوعي. وهذان العالمان هما أهم شخصين في هذا العصر. كلاهما ينتمي إلى فئة المفكرين، وكلاهما غير متيقظ، ولكنهما قدما خدمة كبيرة للإنسانية. لقد جعلانا ندرك على الصعيد الفكري أن حجمنا الحقيقي هو أكبر بكثير من حجمنا الظاهري، وأثبتا أن المظهر الخارجي السطحي يخبئ الكثير من الأعماق والمرتفعات.

ذهب فرويد إلى الأعماق، بينما حاول سري أوروبيندو أن يصل إلى المرتفعات. فوق العقل الواعي، أو ما يدعى بالعقل الواعي، يوجد العقل الواعي الحقيقي The Real Conscious Mind؛ وهذا العقل يمكن الوصول إليه من خلال التأمل. عندما يضاف التأمل إلى عقلك الواعي، يصبح هو العقل الواعي الحقيقي.

فيما يتعدى العقل الواعي الحقيقي، يوجد العقل الواعي الأعلى The superconscious Mind. عندما تكون في حالة تأمل، تتمكن من الحصول على لمحات خاطفة من الوعي. والتأمل هو التلمّس في الظلمة. نعم، تنفتح لك بعض النوافذ، ولكنك تتراجع مجدداً. والعقل الواعي الأعلى يعني «السمادي» Samadhi. أي أنك بلغت حالة إدراك نقي، حالة وعي متكامل. والآن لا يمكنك أن تسقط إلى مستوىً أدنى. لقد بلغت أعلى المستويات، مستوى الوعي المتكامل. وهذا الوعي سيلازمك حتى أثناء نومك.

في ما يتعدى العقل الواعي الأعلى، يوجد العقل الواعي الأعلى الجماعي The Collective Superconscious؛ وهذا ما نسميه الله في الأديان. وفيما يتعدى العقل الواعي الأعلى الجماعي، يوجد العقل الواعي الأعلى الكوني The cosmic Superconscious وهو ما يسميه الحكماء النيرفانا Nirvana أو ماهافيرا Mahavira كايفاليا

Kaivalya؛ ويمكنك أن تسميه الحقيقة.

هذه هي حالات كيانك التسعة. وأنت تحيا في زاوية صغيرة من كيانك - العقل الواعي. ويمكننا أن نشبّه هذا الوضع بشخص يملك قصراً كبيراً ويعيش في إحدى غرفه الصغيرة، معتقداً أنها القصر بكامله.

إن فرويد وسري أوروبيندو مفكران عملاقان، رائدان في حقل الفلسفة والعلم، ولكن أعمالهما قائمة على التخمين. وبدلاً من أن ندرّس التلامذة فلسفات برتراند راسل Bertrand Russel، وألفرد وايتهيد Alfred Whitehead، ومارتن هيديغر Martin Heidegger، أو جان بول سارتر Jean-Paul Sartre، الأجدى أن ندرّسهم فلسفة سري أوروبيندو لأنه أعظم فلاسفة هذا العصر. ولكن العالم الأكاديمي يتجاهله كلياً. والسبب هو أنه عندما تقرأ سري أوروبيندو، تشعر أنك لم تبلغ مرحلة الوعي بعد. إنه ليس أحد الحكماء، ولكنه يجعلك تشعر بالإحراج.

لقد تقبل العالم فرويد في النهاية بعد الكثير من المقاومة والرفض. أما سري أوروبيندو، فهو لم يُقبل بعد. في الواقع ليس هناك أية معارضة لأفكاره. لكن العالم الأكاديمي يتجاهله كلياً. والسبب في كلتا الحالتين واضح. ذلك أن فرويد يتكلم عن شيء أدنى منك، وهذا لن يشعرك بالإحراج، بل يكوّن لديك شعوراً إيجابياً عن نفسك عندما تدرك أن لديك عقلاً واعياً، وتحت هذا العقل الواعي يوجد الوعي الهامشي، واللاوعي، واللاوعي الجماعي. هذا يشعرك بأنك تحتل القمة لأن جميع هذه الحالات هي تحت مستوى العقل الواعي. ولكن عندما تدرس سري أوروبيندو تشعر بالإحراج والإهانة لأنه يريك أن هناك حالات أسمى من عقلك الواعي. و«أنا» الإنسان لا تسمح له أن يقبل بوجود أي شيء أسمى منه. يريد الإنسان أن يصدق أنه قمة الوجود.

الحكماء على حق. إنهم يقولون: «الأحمق ينام وكأنه ميت، والسيد يقظ ويحيا إلى الأبد.»

إن الوعي أبدي، لا يعرف الموت. واللاوعي فقط يموت. إذا بقيت لاواعياً، نائماً، ستموت من جديد. وإذا أردت أن تتخلص من الشقاء الذي تسببه دورة الحياة والموت، عليك أن تصبح واعياً إلى أقصى درجة. عليك أن تبلغ أعلى مستويات الوعي.

يجب أن لا نتقبل هذه الحالات على المستوى الفكري فقط؛ بل يجب أن نختبرها على المستوى الوجودي. وأنا لا أطلب منك أن تقتنع على الصعيد الفلسفي، لأن القناعة الفلسفية لا تعطي أية ثمار. والثمار الحقيقية تأتي عندما تبذل مجهوداً عظيماً لإيقاظ نفسك.

ولكن بإمكان الحوارات الفكرية أن تخلق فيك الرغبة لمعرفة مقدار الطاقة الكامنة في داخلك. هذه الطاقة ستجعلك تدرك أنك تخفي أكثر بكثير مما تظهر.

الأحمق ينام وكأنه ميت، والسيد يقظ ويحيا إلى الأبد.

إنه يراقب، إنه نقي.

عبارات بسيطة وجميلة. والحقيقة هي دائماً جميلة وبسيطة. وهذه العبارات تحتوي على عوالم ضمن عوالم، عوالم لا متناهية.

الأمر الوحيد الذي يجب أن نتعلمه هو أن نكون يقظين. راقب! راقب كل عمل تقوم به. راقب كل فكرة تمر في ذهنك. راقب كل رغبة تتملكك. راقب حتى الأمور الصغيرة - المشي، التحادث، الأكل، الاستحمام... راقب كل شيء.

لا تأكل بصورة آلية، راقب طريقتك في الأكل. امضغ طعامك جيداً وكن دائماً متنبهاً لذلك. إذا كنت متنبهاً أثناء تناول الطعام، سيصبح مذاق الطعام أكثر طيبةً. حتى الطعام العادي يصبح مذاقه جيداً عندما تأكل بطريقة

يقظة. كل ببطء، يجب أن تمضغ وتتذوق كل لقمة. تنشق الروائح، تلمس الأشياء المحيطة بك، تحسس النسيم وأشعة الشمس. أنظر إلى القمر وتحوّل إلى مراقب صامت، وستنعكس أشعة القمر من خلالك بمنتهى الجمال.

قم بجميع خطواتك في الحياة وأنت في حالة يقظة. سوف تنسى ذلك بعض الأحيان. ولكن لا تسمح للنسيان أن يسبب لك الشقاء؛ فهو أمر طبيعي. وأنت لم تعتمد اليقظة أسلوباً خلال دورات حياتك العديدة، فمن الطبيعي أن تنسى أن تكون يقظاً في بعض الأحيان. ولكن عندما تتذكر، يجب أن تبدأ فوراً بمراقبة نفسك.

تذكر شيئاً آخر: عندما تتذكر أنك نسيت مراقبة نفسك، لا تشعر بالأسف والأسى لأن ذلك مضيعة للوقت. لا تندم على الماضي، وعش اللحظة الآنية. إذا نسيت فإنه أمر طبيعي. لقد أصبح النسيان عادة، والعادات لا تُمحى بسهولة. وأنت لم تتشرب هذه العادات في حياة واحدة، بل في دورات الحياة العديدة التي لا تحصى. وإذا تمكنت من البقاء في حالة يقظة لفترة وجيزة، كن شاكراً لذلك. حتى هذه الفترة الوجيزة هي أكثر مما يمكن توقعه.

إنه يراقب، إنه نقي.

عندما تراقب، يتجلى النقاء. لماذا يتجلى النقاء في حالة اليقظة؟ لأنه كلما ازدادت يقظتك، تخلّيت عن التسرّع. تصبح أكثر لباقةً. عندما تراقب نفسك، تتباطأ الثرثرة في عقلك، لأن الطاقة التي كانت موظفة في الثرثرة، ستتحول إلى طاقة يقظة، إنها نفس الطاقة! والآن سيتحول المزيد من الطاقة إلى المراقبة، وسيخسر العقل غذاءه. سوف تتضاءل الأفكار وتبدأ تدريجياً بالزوال. وفي الوقت الذي تبدأ فيه الأفكار بالزوال، يتجلى النقاء، ويصبح عقلك مرآة.

يا لسعادته! عندما يكون الإنسان نقياً، تغمره السعادة. إن

التشويش هو سبب الشقاء؛ والنقاء هو ركيزة السعادة. يا لسعادته! لأنه يرى أن اليقظة هي الحياة.

الآن يعرف أنه لا وجود للموت، لأنه من غير الممكن القضاء على اليقظة. عندما يأتي الموت، ستراقبه أيضاً. سوف تموت وأنت تراقب ـ المراقبة لن تموت. سوف يختفي جسدك، سوف يعود إلى التراب، ولكن يقظتك تبقى؛ تصبح جزءاً من الكل الكوني.

في هذه اللحظات سيعلن أنبياء الأوبانيشاد: «نحن الوعي الكوني». وفي خطٍ موازٍ لذلك، أعلن الحلّاج، «أنا الحق!» هذه هي القمم التي هي حقك منذ الولادة. إذا لم تبلغها، فأنت المسؤول، ولا أحد سواك.

يا لسعادته! لأنه يرى أن اليقظة هي الحياة

يا لسعادته، إنه يتبع طريق اليقظة.

إنه يثابر على التأمل، ويسعى إلى الحرية والسعادة.

أصغِ إلى هذه الكلمات بتمعن. إنه يثابر... إذا لم توظف جهدك بأكمله لإيقاظ نفسك فلن تستيقظ. والجهد الجزئي لا يفيد. ولا يمكنك أن تكون متردداً وفاتراً. فهذا لن يجدي نفعاً. إن المياه الفاترة لا تتبخر، والجهود الفاترة للوصول إلى حالة اليقظة ستبوء بالفشل. والتحول يحصل فقط عندما توظف كل طاقتك فيه. وعندما تغلي المياه على حرارة مئة درجة فإنها تتبخر، وعندها يحصل التحول وتبدأ بالصعود. ألم تلاحظ أن المياه تنساب باتجاه الأسفل وأن البخار يصعد إلى الأعلى؟ وهذا ما يحصل تماماً عند الإنسان. اللاوعي يتجه إلى الأسفل والوعي يتجه إلى الأعلى.

هناك أمر آخر: الاتجاه نحو الأعلى هو مرادف للاتجاه نحو الداخل والاتجاه نحو الأسفل هو مرادف للاتجاه نحو الخارج. والوعي يتجه إلى الداخل، واللاوعي يتجه إلى

الخارج. اللاوعي يجعلك تهتم بالآخرين - الأشياء أو الأشخاص. واللاوعي يبقيك دائماً في الظلمة؛ عيناك تحدقان بالآخرين، ولا تنظر إلى الداخل. اللاوعي يجعلك تميل إلى الفعل والحركة ونتحاشى التفكير. والوعي يجعلك تتجه نحو الداخل ويدفعك أكثر فأكثر إلى الأعماق. يجعلك تركز على أفكارك ومشاعرك.

إن الاندفاع نحو الأعماق يعني الاندفاع نحو الأعلى؛ والاتجاهان ينموان معاً كما تنمو الأشجار. وأنت ترى الشجرة تنمو باتجاه الأعلى، ولكنك لا ترى الجذور تتجه نحو الأسفل. يجب أن تتجه الجذور أولاً نحو الأسفل، قبل أن تتمكن الشجرة من النمو باتجاه الأعلى. وإذا أرادت الشجرة أن تبلغ السماء، عليها أن تدفع بجذورها إلى أبعد الأعماق الممكنة. والشجرة تنمو في وقت واحد باتجاهين، تماماً كما ينمو الوعي نحو الأعلى ونحو الأعماق.

جذور المعاناة

الشقاء هو حالة لاوعي. ونحن تعساء لأننا لا نعي ما نفعل، وبما نفكر، وما هي مشاعرنا ـ نحن نناقض أنفسنا باستمرار. ويأخذ الفعل منحىً معيناً، والأفكار تأخذ منحىً آخر، وكذلك المشاعر. نحن ننهار، نتشظى. وهذا هو الشقاء، عندما نخسر تكاملنا ونخسر وحدتنا، نصبح من دون مركز على الإطلاق، نصبح محيطاً خارجياً فقط. ومن الطبيعي أن تكون الحياة التي لا تتحلى بالانسجام حياةً تعيسة، مأساوية، وحملاً يثقل كاهلنا. في أفضل الحالات، يمكننا أن نجعل هذه المعاناة أقل ألماً. وهناك آلاف الأنواع من المسكّنات المتوفرة في الأسواق، والتي يمكنها أن تخفف من هذه المعاناة.

يعيش الناس حالة معاناة. وهناك طريقتان للتخلص من هذه الحالة: يمكنهم أن يمارسوا التأمل ويصبحوا واعين ويقظين. وهذا يتطلب مجهوداً شاقاً كما يتطلب الشجاعة.

أو يمكنهم أن يتبعوا طريقة أخرى أقل صعوبة وتكلفة، وهي أن يجدوا مسكناً يجعلهم أقل وعياً، فلا يشعرون بتعاستهم.

الطريقة الثانية ليست الطريقة الصحيحة. قد تخفف من المعاناة بعض الشيء، ولكنها لا تساعدك في التحوّل. والتحوّل يحصل فقط من خلال التأمل، لأن التأمل هو الطريق الوحيدة لبلوغ الوعي. والتأمل بالنسبة لي، هو الدين الحقيقي الوحيد.

ما أبتغيه هنا، هو أن أجنّبك أي مقدار من المعاناة. أنت لست بحاجة للتكيف مع معاناتك. ويمكنك أن تتحرر منها كلياً. ولكن الطريق شاقة وتشكل الكثير من التحدي.

...يجب أولاً أن تصبح واعياً لجسدك وما تفعل به

في أحد الأيام كان أحد الحكماء يدلي بحديثه الصباحي وكان الملك قد حضر ليستمع إليه. كان الملك يجلس مباشرة أمام أحد الحكماء وكان يحرّك إبهام قدمه بصورة متواصلة. توقف الحكيم عن الكلام ونظر إلى إبهام الملك. عندها توقف الملك عن تحريك إبهامه. عاود أحد الحكماء الكلام فعاود الملك تحريك إبهامه. عندها سأله الحكيم، «لماذا تفعل ذلك؟»

قال الملك: «فقط عندما توقفت عن الكلام ونظرت إلى إبهام قدمي، أصبحت واعياً لما كنت أفعله. لولا ذلك لبقيت في حالة لاوعي تام».

قال الحكيم: «هذا إبهام قدمك، ولم تكن واعياً لما كنت تفعل به... إذاً بإمكانك أن تقتل شخصاً من دون أن تدري أنك فعلت ذلك».

وهذا ما يحصل عادةً في حياتنا اليومية. يرتكب الناس جريمة قتل من دون أن يكونوا واعين لما فعلوه. في حالات كثيرة نرى متهمين بجريمة قتل ينكرون إقدامهم

على ارتكاب الجريمة في المحاكم. في بادئ الأمر، كان الظن أنهم مخادعون، ولكن نتائج الأبحاث أظهرت أنهم كانوا صادقين في أقوالهم؛ لقد ارتكبوا جريمتهم وهم في حالة لاوعي. كان الغضب يتملكهم في اللحظة التي أقدموا فيها على ارتكاب الجريمة. وعندما يتملكنا الغضب، يبدأ جسدنا بإفراز مواد سامة تسمم الدم وتفقدنا الوعي. وعندما يكون الإنسان غاضباً، يكون في حالة جنون مؤقت وينسى كل ما فعله في لحظات الجنون هذه. وبنفس الطريقة، يقع الناس في الغرام، ويقتلون بعضهم البعض، يقدمون على الانتحار... ويقومون بجميع الأعمال المختلفة وهم في حالة لاوعي.

الخطوة الأولى في الوعي تتطلب مراقبة الجسد. وتدريجياً، يجب أن نصبح واعين لكل حركة أو إيماءة تصدر عن جسدنا. وعندما نبلغ حالة الوعي، تحدث المعجزة: يختفي الكثير من الأفعال التي كنا نقوم بها في السابق. ويصبح جسدنا مسترخياً، وتسري في داخله أنغام رقيقة.

بعد مراقبة الجسد، يجب أن نراقب أفكارنا ـ نفعل نفس الشيء بالنسبة لأفكارنا. والأفكار أكثر تعقيداً وخطورةً من الجسد. وعندما تصبح واعياً لأفكارك، ستفاجأ بالأمور التي تجري في داخلك. إذا دونت كل ما يجري خلال فترة معيّنة، سيكون هناك مفاجأة كبيرة بانتظارك. لن تصدق ما يجري في داخلك. دوّن ما يجري في داخلك لمدة عشر دقائق فقط. أغلق أبواب ونوافذ المنزل حتى لا يتمكن أحد من الدخول، وأشعل نار المدفأة لترمي ما دوّنته في النار كي لا يطلع عليه أحد. كن صادقاً في ما تدوّنه؛ دوّن جميع الأفكار التي تجول في خاطرك. لا تفسّرها، لا تصحّحها، لا تغيّرها. دوّنها على الورقة كما هي.

بعد عشر دقائق، اقرأها ـ ستجد عقلاً مجنوناً في الداخل.

نحن لا نعي أن هذا الجنون يسري في داخلنا كتيار تحتي. إنه يؤثر على كل مجريات حياتنا اليومية. يؤثر على كل ما نفعله وكل ما لا نفعله.

إذاً يجب علينا أن نغيّر هذا الرجل المجنون. ومعجزة الوعي هي أنك لا تحتاج إلى أي شيء سوى أن تصبح واعياً. وعندما تبدأ بمراقبة نفسك، تبدأ عملية التحول. وتدريجياً وببطء يختفي الرجل المجنون، وتأخذ الأفكار منحىً كونياً ويعمّ السلم والتوافق الداخلي.

عندما يكون الجسد والعقل في حالة توافق، يصبحان في حالة تناغم وانسجام. وهما الآن لا يتحركان باتجاهات مختلفة، بل باتجاه واحد. وللمرة الأولى هناك توافق بين العقل والجسد، وهذا التوافق يساعد على اتخاذ الخطوة الثالثة وهي أن تصبح واعياً لمشاعرك وعواطفك. والمستوى العاطفي هو الأكثر دقة وصعوبة. ولكن إذا كان بإمكانك أن تصبح واعياً لأفكارك، فبلوغ الوعي العاطفي لن يكون سوى خطوة إضافية. وأنت بحاجة لوعي مكثف عندما تبدأ بالتعبير عن مشاعرك وعواطفك.

عندما تصبح واعياً لجسدك، وعقلك وعواطفك، يصبح الوعي ظاهرة واحدة تشمل جميع المستويات. وعندما تتوحد هذه المستويات الثلاثة في ظاهرة وعي واحد، تصبح أوركسترا واحدة تعزف لحناً واحداً متناغماً وتعمل بطريقة مثالية. بعد ذلك تحصل الخطوة الرابعة التي ليس بإمكانك أن تخطو بها بنفسك، لأنها تحصل تلقائياً، وهي هدية ومكافأة من جميع الذين اتخذوا هذه الخطوات الثلاثة.

الخطوة الرابعة هي الوعي المطلق الذي يحقق اليقظة. عندما نصبح واعين لوعينا، نكون قد بلغنا الخطوة الرابعة. ونكون قد أصبحنا أحد الحكماء، الإنسان اليقظ. وفي حالة اليقظة هذه فقط، يمكننا أن نختبر النعيم. الجسد يعرف

اللذة، والفكر يعرف السعادة، والقلب يعرف الفرح. والخطوة الرابعة تعرف النعيم. إن النعيم هو الهدف، والوعي هو الطريق لبلوغه.

عوالم خاصة

يقول هيراقليطوس:

الناس ينسون ويغفلون عما يدور حولهم
في فترات صحوهم كما في فترات نومهم
إنهم حمقى؛
ومع أنهم يسمعون فإنهم كالصم؛
ينطبق عليهم القول إنهم حاضرون إنما غائبون.
يجب ألّا يتصرف الإنسان أو يتكلم وكأنه نائم
اليقظون لديهم عالم مشترك
أما النيام فلكل منهم عالمه الخاص
ما نراه في حالة اليقظة هو الموت
وما نراه في حالة النوم هو الأحلام.

إن هيراقليطوس يتناول أعمق مشاكل الإنسان، ويقول إن الإنسان نائم حتى في حالة الصحو.

أنت نائم في نومك ونائم أيضاً في صحوك. ما معنى ذلك؟ لأن هذا ما يقوله أحد الحكماء، المسيح وهيراقليطوس. أنت تبدو في غاية الصحو، ولكن ذلك ظاهري فقط؛ أنت نائم في الداخل.

أنت الآن تحلم. تجول في خاطرك آلاف الأفكار، ولكنك لا تعي معناها. أنت لا تعي من أنت وما تفعله. وتتحرك كما يتحرك الناس أثناء النوم.

لا بد من أنك عرفت شخصاً يسير أثناء نومه، يقوم ببعض الأعمال ثم يعود إلى سريره ويخلد إلى النوم مجدداً. هناك مرض يدعى «السرنمة» أو السير أثناء النوم. بعض الناس ينهضون من سريرهم في الليل، يذهبون إلى المطبخ، حيث يتناولون بعض الطعام ثم يعودون إلى

السرير. وإذا سألتهم عما حصل في الصباح، فإنهم لا يتذكرون أي شيء مما حصل خلال الليل. في أفضل الحالات، إذا حاولوا التذكر، قد يقولون إنهم حلموا بأنهم أفاقوا أثناء الليل وذهبوا إلى المطبخ. ولكن ما حصل، حصل أثناء الحلم.

كثيرون من مرتكبي الجرائم يقولون في المحاكم إنهم لا يتذكرون أنهم ارتكبوا الجريمة التي اتهموا بها. وليس ذلك لأنهم يحاولون خداع المحكمة، بل هم صادقون في أقوالهم. ولقد تبيّن للمحللين النفسيين الآن أن هؤلاء المجرمين يقولون الحقيقة. لقد ارتكبوا الجريمة ولكنهم كانوا في حالة نوم عندما ارتكبوها. بالنسبة لهم، ما حصل، حصل في الحلم وليس في الواقع. هذا النوم هو أعمق من النوم العادي. إنه يشبه حالة السكر. يمكن للسكران أن يتحرك قليلاً، أن يقوم ببعض الأشياء، أن يكون على شيء قليل من الوعي، ولكنه سكران. لا يدري ما حصل. أنت أيضاً لا تدري ما يحصل. ماذا فعلت في ماضيك؟ هل يمكنك أن تتذكر تماماً لماذا فعلت ما فعلت؟ ماذا حصل لك؟ هل كنت واعياً عندما حصل لك هذا الشيء؟ أنت تقع في الغرام ولا تدري لماذا؛ تغضب ولا تدري لماذا. أنت بالطبع تجد مبررات لكل ما تفعله. ولكن التبرير العقلاني لا يعني الوعي.

الوعي يعني أن كل ما يحصل في هذه اللحظة يحصل بوعي تام؛ أنت موجود هنا. وإذا كنت موجوداً لا يمكن للغضب أن يتملكك. يمكنه أن يتملكك عندما تكون في حالة نوم. وعندما تكون موجوداً، يبدأ تحوّل فوري في كيانك. لأنك عندما تكون موجوداً، واعياً، لا يمكنك أن ترتكب الأخطاء. ما يُسمّى الخطيئة هو أمر مستحيل عندما تكون واعياً. في الواقع، الخطيئة الوحيدة هي عدم الوعي.

كلمة الخطيئة Sin تعني في الأصل أن نفوّت الفرصة، أن

نكون غائبين. لا تعني ارتكاب خطأ معيّن. وإنما تعني ببساطة أن نفوّت الفرصة، أن نقوم بعمل ما ونحن في حالة غياب ـ هذه هي الخطيئة الوحيدة. والفضيلة الوحيدة هي أن نقوم بأي عمل ونحن في حالة وعي تام. وهذا ما يدعوه غورديف Gurdjieff التذكر الذاتي ويدعوه كريشنا مورتي Krishnamurti الوعي.

أنت لست بحاجة لتغيير أي شيء. حتى ولو حاولت التغيير، لن تتمكن من ذلك. لقد حاولت باستمرار تغيير الكثير من عاداتك، فهل نجحت في ذلك؟ كم من المرات قررت أن لا تتصرف بغضب مجدداً؟ ماذا حصل لقرارك؟ عندما تحين اللحظة تقع في الفخ مجدداً، وتتصرف بغضب. وبعد أن يزول الغضب تعلن التوبة مجدداً. لقد أصبح ذلك شبيهاً بحلقة مفرغة: تتصرف بغضب ثم تعلن التوبة، ثم تتصرف بغضب ثانيةً.

عندما تعلن التوبة تذكّر أنك لست هنا؛ وهذه التوبة هي جزء من الخطيئة. لذلك لا يحصل أي تغيير. وأنت تحاول مرات عديدة وتتخذ قرارات عديدة ولكن لا يحصل أي تغيير - تبقى على حالك. تبقى كما كنت ساعة الولادة، ولا يحصل أي تغيير ولو طفيف فيك. وهذا لا يعني أنك لم تحاول بما فيه الكفاية، فلقد حاولت مراراً. وأنت تفشل ليس لنقص في جهدك، فالمسألة ليست مسألة جهد. والجهد لن يجديك نفعاً. إنها مسألة وعي لا جهد.

عندما تصبح يقظاً، يسقط الكثير من الأشياء بصورة تلقائية؛ ولن تكون بحاجة لتسقطها بنفسك. في حالة الوعي، يستحيل حصول بعض الأشياء. وعندما تكون في حالة وعي، لا يمكنك أن تقع في الحب. الوقوع في الحب هو خطيئة. يمكنك أن تحب، وهذا يعني أنك ستصعد في الحب ولن تقع في الحب. لماذا نستخدم التعبير الوقوع في الحب؟ لأنها حالة سقوط وليست حالة صعود. ولكن

عندما تكون واعياً، يصبح السقوط عملية مستحيلة. عندما تكون واعياً، تصعد في الحب. والصعود في الحب هو ظاهرة مختلفة كلياً عن الوقوع في الحب. الوقوع في الحب هي حالة حلم. لهذا السبب يمكنك أن تعرف من هو واقع في الحب بمجرد النظر في عينيه: أنهما تبدوان نائمتين أو حالمتين. والذين يصعدون في الحب، يختلفون عن ذلك كلياً. يمكنك أن ترى أنهم ليسوا في حالة حلم، بل أنهم يواجهون الواقع وينضجون من خلاله.

عندما تقع في الحب، تبقى طفلاً؛ عندما تصعد في الحب، تنضج. وتدريجياً يتعدى الحب كونه علاقة ليصبح حالة وجود. وهكذا أنت لا تحب هذا ولا تحب ذاك ـ أنت الحب فحسب. كل من يقترب منك تشاركه حبك. أنت تعطي الحب لكل من وما هو حولك. تلمس الصخرة وكأنك تلمس جسدك. تنظر إلى الشجرة وكأنك تنظر إلى وجهك. الحب يصبح حالة وجودك. أنت غير واقع في الحب، أنت الحب. وهذا صعود وليس سقوطاً.

الحب جميل عندما تصعد من خلاله، ويصبح بشعاً وقذراً عندما تقع من خلاله. عندما تقع في الحب، ستكتشف عاجلاً أم آجلاً أنه مسمّم ومقيّد. لقد وقعت في الحب، وأصبحت حريتك مدمرة. لقد قُصّت جوانحك ولم يعد بإمكانك التحليق في الأعالي. والوقوع في الحب هو عملية تملك: أنت تتملك من تحب وتسمح له بتملكك. تصبح شيئاً، غرضاً، وتحاول أن تحوّل الشخص الذي وقعت في حبه إلى شيء، غرض.

أنظر إلى زوج وزوجة: لقد أصبح كلاهما أشبه بشيء منه بشخص. كلاهما يحاول أن يتملك الآخر. ولكن يمكن تملك الأشياء فقط، وليس الأشخاص. كيف يمكنك أن تتملك شخصاً، أن تسيطر عليه؟ هذا مستحيل! ولكن الزوج يحاول أن يتملك الزوجة والزوجة تحاول أن تتملك الزوج.

بعدها يبدأ الصراع ويصبح كل منهما عدواً للآخر ويحاول تدميره.

دخل الملّا نصر الدين إلى مكتب مدير المقبرة واشتكى إليه: «أنا أعرف أن زوجتي مدفونة في هذه المقبرة ولكنني لا أستطيع أن أجد مدفنها».

دقق المدير في سجلّه وسأل: «ما هو اسمها؟»

قال الملّا، «السيدة ملّا نصر الدين».

دقق المدير مجدداً وقال: «لا يوجد السيدة ملا نصر الدين، ولكن يوجد الملّا نصر الدين. أنا متأسف، يبدو أن خطأً ما وقع في السجلّ».

قال نصر الدين: «لا يوجد أي خطأ. أين مدفن الملّا نصر الدين؟ - لأن كل شيء مسجّل باسمي.

حتى مدفن زوجته!

التملّك.... كل شخص يحاول أن يتملك مَن يحب. وهذا ليس حباً على الإطلاق. في الواقع، عندما تتملك شخصاً، فأنت تكرهه، وتدمره، وتقتله. أنت قاتل. الحب يجب أن يعطي الحرية؛ لأن الحب هو الحرية. والحب يجب أن يحرر المحبوب، وأن يعطيه أجنحة تمكنه من التحليق في السماء. لا يمكن للحب أن يصبح سجناً. ولكنك لا تعرف هذا النوع من الحب، لأنه لا يحصل إلا عندما تكون في حالة وعي. أنت تعرف الحب الخطيئة الذي يأتي من خلال النوم.

وهذا ينطبق على كل شيء تفعله. حتى عندما تحاول القيام بأعمال خيّرة، أنت تسبب الأذى. أنظر إلى فاعلي الخير: إنهم دائماً يسببون الأذى. المصلحون الاجتماعيون، ومَن يُدعَون بالثوريين، إنهم أكثر الناس إيذاءً. ولكن من الصعب أن نشير إلى أعمالهم المؤذية لأنهم أناس طيبون يقومون بأعمال خيّرة للآخرين - وهذه هي طريقتهم

لسجن الآخرين. إذا سمحت لهم بتقديم المساعدة لك، ستصبح ملكاً لهم. يبدأون بتمسيد قدميك، وعاجلاً أم آجلاً ستجد أياديهم تمسك بعنقك! يبدأون بالأقدام وينتهون بالعنق، لأنهم في حالة لاوعي. إنهم لا يدرون ماذا يفعلون. لقد تعلموا حيلة ـ إذا أردت أن تتملك شخصاً، قدّم له عملاً خيّراً. حتى أنهم لا يعوا أنهم تعلموا هذه الحيلة. ولكنهم سيسببون الأذية، لأن أي عمل تحاول من خلاله أن تتملك شخصاً آخراً، مهما كانت طبيعة هذا العمل، هو عمل غير ديني، هو خطيئة.

لقد قام الكهنة بعمل جيد لأنهم حولوا الحرية إلى سجن، وحوّلوا الحقيقة إلى دغمائية Dogma ـ لقد حولوا كل شيء من مستوى الوعي إلى مستوى النوم.

حاول أن تفهم تماماً ما هو هذا النوم، لأنك عندما تبدأ بفهمه، تكون قد بدأت في طريق الوعي. ما هو هذا النوم؟ كيف يحصل؟ ما هي الطريقة التي يحصل بها؟

العقل هو دائماً إما في الماضي أو في المستقبل. لا يمكنه على الإطلاق أن يكون في الحاضر. عندما تكون في الحاضر، يغيب العقل - لأن العقل يعني التفكير. كيف يمكنك أن تفكر بالحاضر؟ يمكنك أن تفكر بالماضي، لأنه أصبح جزءاً من ذاكرتك. يمكنك أن تفكر بالمستقبل، فهو ليس هنا بعد، ولكن يمكن للعقل أن يحلم به. يمكن للعقل أن يتحرك باتجاهين: إما أن يتحرك باتجاه الماضي - وهناك فسحة شاسعة للحركة. أو يتحرك نحو المستقبل - وهناك فسحة لا متناهية يمكن فيها للعقل أن يتخيل ويحلم. ولكن كيف يمكن للعقل أن يعمل في الحاضر؟ لا يوجد أية فسحة في الحاضر ليتمكن العقل من القيام بأي تحرك.

الحاضر هو خط فاصل فقط. لا يوجد فيه أية فسحة. إنه يفصل بين الماضي والمستقبل. يمكنك أن تكون في

الحاضر ولكن لا يمكنك التفكير؛ لأن التفكير بحاجة لفسحة. والأفكار هي كالأشياء، تحتاج إلى فسحة. وتذكّر أن الأفكار هي أشياء مرهفة، مادية. وهي ليست روحية، لأن البُعد الروحي لا يبتدئ إلا عندما تزول الأفكار.

لا يمكنك أن تفكر في الحاضر. في اللحظة التي تبدأ فيها بالتفكير، أنت في الماضي. ترى الشمس تشرق وتقول: «يا له من شروق رائع!» - ما قلته ورأيته هو جزء من الماضي. عندما تشرق الشمس، لا يوجد فسحة كافية لتقول: «يا له من شروق رائع!» لأنك عندما تنطق بأول كلمتين تكون هذه التجربة أصبحت جزءاً من الماضي. العقل يعرف أنها في الذاكرة. ولكن عندما تشرق الشمس، كيف يمكنك أن تفكر؟ ماذا يمكنك أن تفكر؟ يمكنك أن تكون مع الشمس المشرقة ولكن لا يمكنك أن تفكر. هناك فسحة كافية لك، ولكن ليس لأفكارك.

ترى وردة جميلة في الحديقة وتقول: «يا لها من وردة جميلة» - الآن أنت لست مع الوردة في هذه اللحظة، لقد أصبحت تلك اللحظة ذكرى. عندما تتواجد مع الوردة في هذه اللحظة، كيف يمكنك التفكير؟ بماذا يمكنك أن تفكر؟ وهل التفكير ممكن؟ لا يوجد أية فسحة للتفكير، لدرجة أنك لا يمكن أن تتواجد مع الوردة كاثنين، لأنه لا يوجد فسحة لاثنين، إنها تكفي لواحد فقط.

ولهذا السبب، أثناء التواجد العميق، تصبح أنت الوردة والوردة تصبح أنت. وعندما يغيب الفكر، فأيهما الوردة وأيهما الناظر إلى الوردة؟ الناظر يصبح المنظور. فجأة تختفي الحدود. فجأة، اخترقتَ الوردة واخترقتك الوردة. فجأة يوجد واحد لا اثنان.

إذا بدأت بالتفكير تصبح اثنين مجدداً. وإذا لم تفكر تزول الثنائية. عندما تجلس بالقرب من حبيبك، تمسك بيده، فأنت موجود فقط. لا تفكر بالماضي أو المستقبل. أنت هنا،

الآن. وما أجمل أن تكون هنا، والآن. لا يمكن لأية فكرة أن تخترق هذه اللحظة.

وباب الحاضر ضيّق للغاية. لا يمكن أن يدخله اثنان معاً؛ يمكن لواحد فقط أن يدخله. في الحاضر، التفكير غير ممكن والحلم غير ممكن. التفكير والحلم هما شيئان وكلاهما مادي.

عندما تكون في الحاضر مع غياب الفكر، تكون روحانياً لأول مرة. ينفتح بُعد جديد، وهذا البُعد هو الوعي. وبما أنك لم تعرف هذا البعد في السابق، يقول هيراقليطوس أنك نائم، غير واع. الوعي يعني أن تكون في هذه اللحظة بكلّيتك من دون أي تحرك باتجاه الماضي أو المستقبل - تتوقف جميع التحركات.

هذا لا يعني أنك تصبح ساكناً. ولكن تبدأ حركة جديدة، حركة باتجاه العمق. هناك نوعان من الحركة، وهذا ما يعنيه صليب المسيح. إنه يظهر حركة باتجاهين، مفترق طرق، حركة مستقيمة: أنت تتحرك على خط، تنتقل من نقطة إلى نقطة أخرى، من فكرة إلى فكرة أخرى، من حلم إلى حلم آخر - تنتقل من نقطة «أ» إلى نقطة «ب» ومن نقطة «ب» إلى نقطة «ج» ومن نقطة «ج» إلى نقطة «د». بهذه الطريقة أنت تتحرك على خط أفقي. وهذه هي حركة الزمن، وهي حركة النيام. ويمكنك أن تتحرك ذهاباً وإيابا من نقطة «أ» إلى نقطة «ب» ومن نقطة «ب» إلى نقطة «ا» - فالخط الواصل موجود.

هناك حركة من نوع آخر، وهي بُعد مختلف كلياً عن الحركة الأفقية. هذه الحركة هي باتجاه عمودي. أنت لا تتحرك من نقطة «أ» إلى نقطة «ب» ومن نقطة «ب» إلى نقطة «ج»؛ أنت تتحرك من نقطة «أ» إلى نقطة «أ» أكثر عمقاً: من «أ» إلى «أ1» إلى «أ2»، «أ3»، «أ4»، في العمق. أو باتجاه الأعلى.

عندما يتوقف التفكير، يبدأ التحرك بالاتجاه العمودي. تتجه الآن نحو الأعماق، كأنك تتجه نحو الهاوية. والأشخاص الذين يمارسون التأمل يمرون بهذه التجربة عاجلاً أم آجلاً؛ ثم يراودهم الخوف، ويشعرون بأنهم يسيرون نحو هوّة لا قرار لها، ويصيبهم الدوار ويشعرون بالخوف. وهم يودّون لو كان بإمكانهم متابعة التحرك بالاتجاه الأفقي لأنهم ألفوه؛ فالتحرك العمودي يشعرهم بالموت.

هذا ما يعنيه صليب المسيح: الموت. التحول من الأفقي إلى العمودي هو الموت. إنه الموت الحقيقي. ولكنه موت من وجهة واحدة؛ ومن ناحية ثانية إنه انبعاث. إنه موت من أجل الانبعاث. إنه موت في البُعد الأفقي وانبعاث في البعد العمودي.

إذا انتقلت من فكرة إلى أخرى، تبقى في عالم الزمن. وإذا انتقلت إلى اللحظة الآنية، من دون أية أفكار، تنتقل إلى الأبدية. أنت لست ساكناً؛ لا شيء ساكن في هذا العالم. ولكن عندما تنبعث الحركة الجديدة، تنبعث من دون أي دافع. على الخط الأفقي، تتحرك بدافع ما. تريد أن تحقق شيئاً معيّن - تجمع الثروة، تحصل على المكانة أو السلطة. هناك دافع يحرك سلوكك. والسلوك الذي يحركه دافع معين يعني النوم. أما السلوك الذي لا يحركه أي دافع فيعني الوعي. تتحرك لأن الحركة بحد ذاتها هي مصدر للفرح. تتحرك لأن الحركة هي الحياة. تتحرك لأن الحياة هي طاقة والطاقة هي الحركة. تتحرك لأن الطاقة هي البهجة، وليس لسبب آخر. وأنت لا تسعى لتحقيق أي إنجاز أو هدف. إن الحركة هي الهدف. وللحركة قدرة تعزيز ذاتية، ولا تحتاج لأي تعزيز من الخارج.

أحد الحكماء يعيش، وهيراقليطوس يعيش، وأنا أعيش - ولكن بنوع مختلف من الحركة، حركة من غير دافع.

لقد سألني أحدهم منذ أيام: «لماذا تساعد الناس على ممارسة التأمل؟»

قلت له: «هذا مبعث لبهجتي، أنا أتمتع بذلك بكل بساطة». كما يتمتع الجنائني برؤية بذوره تتفتح وروداً في الحديقة، أنا أتمتع برؤية براعم تلامذتي تتفتح. ليس لدي أي هدف في ذلك. إذا لم تتفتح براعم تلامذتي لن أشعر بالإحباط، لأنه ليس بالإمكان إجبار البراعم على التفتح.

إن العالم بأسره يتحرك، والوجود يتحرك، نحو الأبدية. العقل يتحرك في الزمن. والوجود يتحرك نحو الأعلى ونحو الأعماق. والعقل يتحرك إلى الأمام وإلى الوراء. العقل يتحرك أفقياً، وهذا هو النوم. وعندما تتحرك عمودياً، أنت في حالة وعي.

عش اللحظة الآنية بكلّيتك. لا تسمح للماضي أو المستقبل بالتدخل. الماضي لا وجود له، إنه ميت. وكما يقول المسيح: «دع الموتى يدفنون أمواتهم». لماذا تشغل بالك بالماضي؟ الماضي لا وجود له، إنه في ذهنك فقط، إنه ذكرى فحسب. المستقبل لم يأت بعد ـ لماذا تفكر بالمستقبل الذي لم يأت بعد؟ ماذا يمكنك أن تفعل حيال المستقبل؟ كل ما تخطط له لن يتحقق. ثم بعد ذلك تشعر بالإحباط لأن للوجود مخططه الخاص. لماذا تحاول أن تخطط باتجاه معاكس له؟

الوجود له مخططاته، إنه أكثر حكمة منك ـ يجب أن يكون الكل أكثر حكمة من الجزء. لماذا تدّعي أنك الكل؟ الكل له قدر مرسوم، لماذا تحاول تعكير صفوه؟ ومهما فعلت سيكون خطيئةً لأنك ستضيع اللحظة الآنية. وإذا أصبح سلوكك هذا عادة، وهذا ما سيحصل، ستضيع كل الفرص. وعندما يأتي المستقبل مجدداً ستضيعه لأنه لن يكون المستقبل عندما يأتي، وإنما الحاضر. بالأمس كنت

تفكر باليوم، لأن اليوم كان الغد عندئذٍ. اليوم أنت تفكر بالغد، وعندما يأتي الغد يصبح اليوم. لأن كل ما في الوجود، يوجد هنا والآن، لا يمكن أن يوجد بطريقة أخرى. وإذا كان عقلك يعمل بطريقة متجمدة، كأن تفكر دائماً بالغد، متى تحيا إذاً؟ الغد لا يأتي أبداً. وهكذا ستضيع كل الفرص، وهذه خطيئة.

عدد كبير من الناس يأتي إلي من بلاد بعيدة. عندما يكونون في بلادهم لا يتوقفون عن التفكير بمقابلتي. عندما يأتون لمقابلتي، وفور وصولهم، يبدأون بالتفكير بأوطانهم. إنهم يعودون فوراً إلى محيطهم العائلي، يفكرون بأولادهم، وزوجاتهم، وأعمالهم، وغيرها من الأمور. وعندما يعودون إلى أوطانهم، يبدأون بالتفكير بي مجدداً. وأنا أرى هذا التصرف الأحمق. إنهم يضيعون الفرص، وهذا خطيئة.

أنت هنا معي، كن معي بكلّيتك لتتمكن من تعلّم طريقة تحرّك جديدة، لتتمكن من التحرك نحو الأبدية، وليس نحو الزمن.

أصبح أكثر حساسية ووعياً حيال الحاضر.

كيف يمكنك أن تفعل ذلك؟ بما أنك في حالة نوم دائم، يمكنك أن تحلم بهذا الأمر. يمكنك أن تفكر بهوس بهذا الأمر. إذا فكرت كثيراً كيف يمكنك أن تكون في الحاضر؟ لن تحقق غايتك. إذا تحركت نحو الماضي أو المستقبل في بعض الأحيان، لا تشعر بالذنب. لقد تعودت ذلك لزمن طويل. والشعور بالذنب هو خطيئة.

لا تشعر بالذنب. تفهّم الخطيئة التي ارتكبتها. إذا تملّكك الشعور بالذنب، تكون قد أضعت الفرصة. على هذا المنوال يتجدد النمط القديم. الآن تشعر بالذنب لأنك أضعت فرصة الحاضر. تبدأ بالتفكير بالماضي، لأن الحاضر لم يعد حاضراً، إنه الماضي، وأنت تشعر بالذنب بسبب ذلك. أنت لا تزال

تضيع الفرص.

تذكّر إذاً أمراً واحداً: عندما تتحقق أنك تحركت باتجاه الماضي أو المستقبل، لا تخلق مشكلة لنفسك، توجه إلى الحاضر. استعد وعيك فحسب. هذا الأمر قد يحصل آلاف المرات، ولقد تعودت ذلك. ولكن لا داعي للقلق، الوجود ليس على عجلة من أمره، ويمكنه الانتظار إلى الأبد.

عندما تشعر أنك أضعت الفرصة، عد إلى الحاضر فحسب. لا تشعر بالذنب. عد إلى ما كنت تفعله. كنت تستحم، عد إلى الاستحمام؛ كنت تتناول الطعام، عد إلى تناول الطعام؛ كنت تتنزه، عد إلى التنزه. عد فحسب. حالما تشعر أنك ابتعدت عن اللحظة الآنية، عد فحسب.

هناك الخطيئة وهناك الشعور بالذنب. إذا شعرت أنك ارتكبت خطأً ما، تشعر بالذنب على الفور. والمشكلة تبدأ عندما تشعر بالذنب. يأتي إليّ الكثير من الناس ويقولون لي بحزن: «نحن لا نتوقف عن النسيان. نحاول أن نتذكر، ولكن لا نتذكر إلا لمدة ثوان معدودة، نبقى يقظين وواعين لعدة ثوانٍ ثم نغرق مجدداً في بحر النسيان. ماذا يمكننا فعله؟». لا يمكنك أن تفعل أي شيء على الإطلاق. المسألة ليست مسألة فعل، وكل ما يمكنك أن تفعله هو أن لا تخلق الشعور بالذنب. عد إلى الحاضر فحسب.

ستضيّع فرصاً عديدة، ولكن لا تقلق لذلك. لا تُعر اهتماماً للمرات التي أضعت فيها الفرص، بل للمرات التي تمكنت فيها من التذكر، من العودة إلى الحاضر. أن تضيع الفرص، هذا أمر طبيعي. أنت إنسان، ولقد عشت على المستوى الأفقي لعدة دورات من الحياة. والجميل في الأمر أنك عدت مرات عديدة إلى الحاضر، إلى المستوى العمودي.

خلال أربع وعشرين ساعة، ستضيع آلاف الفرص، ولكنك ستعود إلى الحاضر آلاف المرات. لقد تحولت الآن إلى بُعد جديد في الحياة، وأصبح بإمكانك أن تبقى واعياً لأطول

مدة ممكنة، ولن تضيع الكثير من الفرص. لقد قلّت حالات النسيان وازدادت حالات التذكر. لقد دخلت إلى المستوى العمودي. وفجأة في يوم ما، يختفي المستوى الأفقي كلياً.

هذا ما تقصده اليانية الهندوسية وتعاليم الفيدانتا Vedanta عندما تدعو هذا العالم بالعالم الوهمي. لأنه عندما يكتمل الوعي، فإن هذا العالم - العالم الذي خلقته بواسطة عقلك - يختفي ببساطة ويتجلى لك عالم آخر. يختفي الوهم - الوهم الذي هو حصيلة النوم وعدم الوعي.

العملية تشبه الحلم. في الليل تتحرك في الحلم، وعندما تحلم، فالحلم حقيقي. هل فكرت أثناء الحلم؟ هذا مستحيل. يحصل المستحيل في الحلم ولكن لا يمكنك أن تشكك بحصوله. لا مجال للشك أثناء الحلم. في الحلم يصبح الجميع أشبه بالأطفال، يصدّقون كل ما يحصل. ترى زوجتك قادمة أثناء الحلم وفجأة تصبح حصاناً. أنت لا تتساءل حتى للحظة واحدة: «هل هذا أمر ممكن؟»

الحلم هو الثقة، والإيمان. لا يمكنك أن تشكك أثناء الحلم. وعندما تبدأ بالشك أثناء الحلم، تكون قد كسرت القواعد. والشك يجعل الحلم يختفي. وإذا تذكرت ولو لمرة واحدة أن هذا حلم، سيختفي الحلم وتصبح صاحياً كلياً.

هذا العالم الذي تراه حولك ليس العالم الحقيقي. هو عالم لا وجود له. أنت تراه من خلال مصفاة النوم، تراه من خلال اللاوعي، وتفسره على طريقتك الخاصة. أنت تشبه السكران في حالتك هذه.

جاء الملّا نصر الدين مسرعاً وكان في حالة سكر شديد، وكان عامل المصعد يهمّ بإغلاق باب المصعد ولكن الملا نصر الدين تمكن من شق طريقه إلى داخله. كان المصعد مزدحماً للغاية وبدا للجميع أن نصر الدين كان شديد السكر؛ كانت رائحة الخمر تنبعث من فمه وكان يحاول أن يظهر بمظهر الصاحي ولكن من دون جدوى. كان النعاس

والسكر يبدوان بوضوح في عينيه. شعر الملّا بالإحراج لأن الجميع كانوا ينظرون إليه ويعتقدون أنه في غاية السكر. من دون أن يدري ماذا يفعل للتخلص من هذا الموقف الحرج، توجه للجميع فجأة وقال: «لا بد من أنكم تتساءلون لماذا دعوتكم لهذا الاجتماع؟».

في الصباح سيتخلص الملّا نصر الدين من حالة السكر ويصبح بحالة جيدة. سوف يضحك كما تضحكون الآن.

جميع الذين هم في مكانة أحد الحكماء يضحكون عندما يستيقظون. وضحكتهم تشبه زئير الأسد. لا يضحكون منك، بل من هذه النكتة الكونية. لقد عاشوا في حلم، في حالة نوم. لقد أثملتهم الرغبات فنظروا إلى الوجود من خلال هذه الرغبات. ولكنه لم يكن الوجود الحقيقي، لقد أسقطوا عليه حالة النوم التي كانوا يعيشونها.

أنت تستخدم الوجود كمصفاة ثم تُسقط عليه ما يجول في ذهنك. ترى الأشياء غير الموجودة ولا ترى الأشياء الموجودة. والعقل يجد مبررات لكل شيء. إذا شككت بشيء، يتولى العقل التفسير، يخلق النظريات، والفلسفات، والأنظمة ليشعر بالارتياح وبأن كل شيء على ما يرام. لقد وُجدت الفلسفة لتجعل الحياة مريحة، لتجعلنا نشعر أن كل شيء على ما يرام وليس هناك أي أخطاء. ولكن كل الأشياء خاطئة عندما تكون في حالة نوم.

جاءني رجل وهو في حالة قلق شديد، كان أباً لفتاة جميلة. قال لي: «إنها تستيقظ كل صباح وهي متوعكة، ذهبت إلى جميع الأطباء وقالوا لي إنها لا تشكو من أي مرض. ماذا يمكنني أن أفعل؟»

قلت له: «اذهب إلى الملّا نصر الدين، إنه رجل حكيم ويعرف كل شيء - لأنني لم أسمعه مرة واحدة يقول لا أعرف. اذهب إليه».

ذهب الرجل وتبعته لأرى ما سيقوله الملا نصر الدين. أغمض نصر الدين عينيه، يتأمّل في المشكلة وقال: «هل تسقيها الحليب في الليل قبل أن تنام؟»

قال الرجل، «نعم».

قال نصر الدين: «لقد وجدت المشكلة الآن: إذا سقيت الطفل حليباً قبل موعد النوم، سيتقلب الطفل طوال الليل من الجانب الأيسر إلى الجانب الأيمن والعكس، ومن جرّاء التمخض يصبح الحليب خثارةً، ثم تصبح الخثارة جبنةً، وتصبح الجبنة زبدةً، ثم تصبح الزبدة شحماً ويصبح الشحم سكّراً وفي النهاية يصبح السكّر كحولاً - وبالطبع، عند الصباح ستشعر الطفلة بالدوار الذي ينتج عن الإفراط في شرب الكحول.

هذه هي الفلسفات: تفسير للأمور التي لا يمكن تفسيرها. الادعاء بمعرفة أمور غير معروفة. ولكنها تجعل الحياة مريحة. تمكنك من النوم بارتياح. إنها تعمل كالمهدئات.

تذكر الفرق بين الفلسفة والتدين: الفلسفة هي مهدئ، والتدين هو صدمة؛ الفلسفة تساعدك على النوم نوماً مريحاً، والتدين يوقظك من نومك. التدين ليس فلسفة - إنه تقنية لتخرجك من حالة اللاوعي التي تعيشها.

التدين يبعد عنك كل الأحلام، يجلبك إلى الحقيقة ـ لا يمكنك الوصول إلى الحقيقة عندما تكون في حالة حلم. والعقل الحالم لا يمكنه رؤية الحقيقة. العقل الحالم يحول الحقيقة إلى حلم.

هل لاحظت هذا الأمر؟ عليك أن تسافر بالقطار الساعة الخامسة صباحاً، تضبط مُنبّه الساعة لينطلق جرسه عند الساعة الرابعة. عندما ينطلق جرس المنبه في الساعة الرابعة، يخلق عقلك حلماً: أنت تجلس في معبد وأجراس المعبد تقرع - هذا يفسر كل شيء. المنبّه ليس بالمشكلة

بعد الآن، لن يتمكن من إيقاظك. لقد وجدت تفسيراً فورياً لتتخلص منه!

العقل مرهف للغاية. والمحللون النفسيون يندهشون حيال قدرة العقل على خلق تفسيرات فورية. هذا أمر في غاية الصعوبة. كيف تجد نفسك فجأة في معبد حيث الأجراس تقرع؟ ينطلق جرس المنبه وتجد تفسيراً فورياً بواسطة الحلم. أنت تحاول أن تتحاشى المنبه؛ ولا تريد النهوض باكراً في ليلة شتاء باردة. العقل يقول: «هذا ليس جرس المنبه، هذه أجراس المعبد». لقد تم تفسير كل شيء، ويمكنك الآن متابعة النوم.

هذا ما فعلته الفلسفات، ولهذا السبب هناك الكثير من الفلسفات. لأن كل فرد يحتاج إلى تفسير مختلف. والتفسير الذي يساعد شخصاً ما على متابعة النوم، قد لا يساعدك. وهذا ما يقوله هيراقليطوس في هذا المقطع.

الآن حاول أن تفهم ما يقول:

الناس تنسى وتتغافل عن ما يجري حولها في ساعات صحوها كما في ساعات نومها.

في حالة النوم، أنت لا تعي ما يجري حولك، ولكن هل أنت واعٍ لما يجري حولك أثناء ساعات الصحو؟

لقد أجريت أبحاث عديدة دلّت على أن 98% من الرسائل التي تتلقاها، لا يسمح لها عقلك بالدخول. يسمح لدخول 2% فقط ولكن بعد أن يفسرها على طريقته الخاصة. أنا أقول شيئاً وأنت تسمع شيئاً آخر. أقول شيئاً آخر وأنت تفسره بطريقة لا تزعج نومك. عقلك يجد تفسيراً فورياً. لهذا السبب لا تلتقي أحد الحكماء، أو المسيح، أو هيراقليطوس، أو آخرين. إنهم يتحدثون إليك، يخبرونك عن تجاربهم، ولكنك تفسّر كل ما يقولونه لك بطريقتك الخاصة.

كان أرسطو شديد الانزعاج من هيراقليطوس. وقرر أنه يشكو من خلل في شخصيته. وأعطاه تصنيفاً معيناً لأنه لا ينسجم مع أفكاره. وكان هيراقليطوس قد سبّب الكثير من الإزعاج لأرسطو لأن يتحرك على المستوى الأفقي وهيراقليطوس يتحرك على المستوى العمودي؛ هيراقليطس يحاول أن يدفعك إلى الهاوية. وأرسطو يتحرك في عالم المنطق. هيراقليطوس يحاول دفعك إلى عالم الأسرار وأرسطو يقول إن هيراقليطوس يشكو من خلل بيولوجي، أو فيزيولوجي، أو شخصاني. لا بد من أنه يشكو من خلل ما. وإلا لماذا يُصرّ على المتناقضات؟ لماذا يُصرّ على الأسرار؟ لماذا يُصرّ على وجود تناغم بين الأضداد؟ الأضداد هي أضداد ولا يوجد أي تناغم بينها. والحياة هي الحياة والموت هو الموت. لنكن على أتم الوضوح حيال ذلك. ودعنا لا نخلط الأمور. لا بد من أن هذا الرجل مشوش الذهن.

لاو تسو كان شبيهاً بهيراقليطوس. قال لاو تسو، «يبدو أن الجميع يتحلون بالحكمة ما عداي. يبدو أن الجميع أذكياء ما عداي - أنا أحمق!» ولاو تسو هو من أعظم الحكماء في الوجود. ولكنه يشعر أنه أحمق بين الناس. يقول: «يبدو أن الجميع يتمتعون بذهن صافٍ، أما أنا، فذهني مشوّش». ما يقوله أرسطو عن هيراقليطوس، يقوله لاو تسو عن نفسه.

يقول لاو تسو: «عندما يستمع أحدهم إلى تعاليمي من دون أن يستخدم عقله، يصبح مستنيراً. وإذا استمع أحدهم إلى تعاليمي من خلال عقله، عندها سيجد تفسيراته التي تختلف كلياً عن تفسيراتي. وعندما يصغي احدهم وهو في الواقع لا يصغي - هناك ناس يصغون من دون إصغاء - فإنه سيسخر من تعاليمي». وهذا النوع من الناس هو الأغلبية. ويقول لاو تسو: «إذا لم تسخر الأغلبية

منك، فكن على يقين أنك قلت شيئاً خاطئاً. وإذا سخرت منك الأغلبية، كُن أكيداً أنك تقول شيئاً حقيقياً. عندما تتهمك الغالبية بالحماقة، عندها فقط يحتمل أن تكون رجلاً حكيماً».

هيراقليطوس يبدو مشوّش الذهن بالنسبة لأرسطو. كما أنه سيبدو مشوّش الذهن بالنسبة لك أيضاً، لأن أرسطو يُدرَّس في جميع كليات وجامعات العالم. وما يُدرَّس هو المنطق وليس الأسرار الغامضة. وأنت تتعلم أن تكون منطقياً وليس صوفياً باطنياً. إن الجميع يتعلمون الدقة والوضوح. وإذا كنت تريد الدقة والوضوح، يجب أن تتحرك على المستوى الأفقي. على هذا المستوى، «أ» هي «أ» و«ب» هي «ب» ولا يمكن أبداً أن تكون الـ«أ» هي «ب». ولكن في هاوية المستوى العمودي، تتشابك الحدود وتلتقي بعضها البعض. يصبح الرجل إمراة والمرأة رجل؛ والصحيح خطأ والخطأ صحيح؛ والظلام نور والنور ظلام؛ والحياة موت والموت حياة.

هذا معنى الثقة: أنت تسقط في الهاوية، تختبر الهاوية، تختفي فيها فحسب... وتصل إلى المعرفة. تصل إلى المعرفة عندما يغيب العقل، وليس قبل ذلك.

المكان الذي توجد فيه، هو نفس المكان الذي تكون فيه غائباً. قد تكون في مكان آخر ولكن ليس في المكان الذي توجد فيه.

يقال في التعاليم التيباتية أن الله يأتي إليك عدة مرات ولكنه لا يجدك أبداً هناك، حيث أنت. يقرع بابك ولكن لا يجد صاحب الدار ـ إنه دائماً في مكان آخر. هل أنت في منزلك أو في مكان آخر؟ كيف سيجدك الله؟ لست بحاجة لأن تذهب إليه، كن في منزلك فحسب وسيجدك الله. إنه يبحث عنك كما أنت تبحث عنه. كن في منزلك فحسب، عندما يأتي، سيجدك. إنه يأتي، يقرع بابك آلاف المرات،

ينتظر على الباب، ولكنك لست هناك أبداً.

يقول هيراقليطوس:

«الحمقى هم كالصم، ولو أنهم يسمعون. ينطبق عليهم القول أنهم في أي مكان وجدوا، هم غائبون.

هذا هو النوم، أن تكون غائباً، أن تكون في مكان آخر، أن لا تكون حاضراً في اللحظة الآنية.

كان الملّا نصر الدين يجلس في أحد المقاهي ويتكلم عن كرمه. وعندما يتكلم، فهو يعتمد المبالغة كأي شخص آخر، لأنه لا يعي ما يقول. سأله أحد الحاضرين: «يا نصر الدين، إذا كنت كريماً لهذه الدرجة، لماذا لا تدعونا أبداً لزيارتك في المنزل؟ لم تدعنا ومرة واحدة لتناول الطعام في منزلك. ما رأيك بذلك؟».

كان نصر الدين في غاية الحماس ونسي كلياً أمر زوجته فأجاب قائلاً: «لنذهب إلى منزلي الآن!». ومع اقترابه من المنزل بدأ صوابه يعود إليه وتذكر زوجته وأصبح خائفاً وخاصة أنه يصطحب ثلاثين شخصاً برفقته. عندما وصل إلى المنزل توجه إلى أصحابه قائلاً: «انتظروا هنا! أنتم تعلمون أنني متزوج. وأنتم جميعاً متزوجون وتدركون وضعي. انتظروا قليلاً في الخارج ودعوني أذهب لإقناعها أولاً، ثم أعود وأدخلكم إلى المنزل». وهكذا دخل إلى المنزل واختفى.

انتظروا طويلاً ولم يعد، فقرعوا الباب. وكان نصر الدين قد أخبر زوجته بما حصل وكيف أنه كان يتكلم عن الكرم الأمر الذي أوقعه في هذا المأزق. فقالت له زوجته: «ولكن ليس لدينا طعام يكفي لثلاثين شخصاً، ولا يمكن شراء أي شيء في هذا الوقت المتأخر من الليل».

قال لها نصر الدين: «أريدك أن تفعلي شيئاً واحداً، عندما يقرعون الباب، قولي لهم أنني لست هنا».

عندما قرعوا الباب، جاءت الزوجة وقالت لهم: «نصر الدين ليس في المنزل».

قالوا: «هذه مفاجأة لأننا جئنا برفقته، وقد رأيناه يدخل المنزل ولم نره يخرج منه، ونحن ننتظره على العتبة ـ ثلاثين شخصاً. من المؤكد أنه في الداخل. اذهبي إلى الداخل واعثري عليه. لا بد من أنه يختبئ في مكان ما».

ذهبت الزوجة إلى الداخل وسألت زوجها: «ما العمل؟»

دبّ الحماس بنصر الدين مجدداً وقال لزوجته: «انتظري!». ثم ذهب إلى الخارج وقال: «ماذا تعنون أنه لم يخرج؟ من الممكن أنه خرج من الباب الخلفي».

هذا أمر ممكن، كما أنه يحصل لك كل يوم. لقد نسي نصر الدين نفسه كلياً؛ هذا ما حصل. لقد أضاع نفسه في المنطق. المنطق سليم، والحجة سليمة... «ماذا تعنون؟ أنتم تنتظرون على الباب الأمامي؛ من الممكن أنه خرج من الباب الخلفي». المنطق سليم، ولكن نصر الدين نسي كلياً أنه هو الذي كان يعطي هذه الحجة المنطقية.

أنت لست حاضراً. بالنسبة لنفسك أو بالنسبة للعالم. هذه هي حالة النوم. كيف يمكنك أن تسمع أو ترى إذاً؟ كيف يمكنك أن تشعر؟ إذا لم تكن حاضراً هنا والآن، فإن جميع الأبواب مغلقة في وجهك. أنت شخص ميت. لهذا السبب يقول المسيح للذين يستمعون ويصغون إليه: إذا كان لكم آذان، اسمعوني؛ وإذا كان لكم عيون، انظروا إلي.

لا بد من أن هيراقليطوس قد صادف الكثير من الناس الذين يصغون ولا يسمعون، والذين ينظرون ولا يرون لأن مساكنهم خالية. إن سيد المنزل غير موجود. العيون تنظر والآذان تصغي ولكن السيد غير موجود في الداخل. العيون هي كالنوافذ؛ لا يمكنها أن ترى، وأنت ترى من خلالها.

الجسد بكامله هو كالمنزل والعقل دائم السفر: السيد دائم السفر والمنزل خالٍ. والحياة تقرع بابك، يمكن أن تسميها الله، الوجود، أو ما تشاء؛ لا فرق في ذلك. إنها تقرع بابك بصورة متواصلة، ولكنك غير موجود أبداً في مسكنك. هذه هي حالة النوم.

يجب علينا أن لا نتصرف أو نتكلم وكأننا نائمون.

تصرّف، تكلّم، بوعي تام، وستشعر بتغير تام في شخصيتك. مجرد أنك واع لما تفعله، سيغير تصرفاتك. عندها لن تتمكن من ارتكاب الخطيئة. أنت لست بحاجة لمراقبة نفسك. كلا! المراقبة هي بديل سيء للوعي؛ إنها غير مجدية. وإذا كنت في حالة وعي، فأنت لست بحاجة لتراقب غضبك؛ في حالة الوعي، لا وجود أبداً للغضب. لا يمكن للغضب والوعي أن يتواجدو معاً. في حالة الوعي، لا وجود أبداً للحسد. في حالة الوعي، تختفي جميع الأشياء السلبية.

الوعي كالنور. عندما يوجد النور في منزلك، هل يمكن للظلمة أن تخيّم عليه؟ إنها تختفي بكل بساطة. وعندما يكون منزلك مضاءً، كيف يمكنك التعثر؟ أنت ترى جميع الأشياء بوضوح. ولكن عندما تخيّم الظلمة، ستتلمّس طريقك، وتتعثر وتسقط. وعندما تكون في حالة لاوعي، ستتلمّس طريقك، وتتعثر وتسقط. والغضب ليس سوى التعثّر. والحسد ليس سوى التلمّس في الظلام. وعندما تحيا في الظلام، تحيا في الخطأ.

عندما تكون في حالة وعي، يمكنك أن تستخدم أي شيء بطريقة إيجابية. حتى السمّ يصبح إكسيراً عندما تكون واعياً. وعندما تكون نائماً، حتى الإكسير يصبح سماً - لأن كل شيء يتوقف على كونك في حالة وعي أو لاوعي. والأفعال لا تعني شيئاً على الإطلاق. لكن وعيك هو العنصر الأساسي، وهو الذي يغيّر كل شيء.

كان هناك معلم بوذي عظيم يدعى ناغارجونا Nagarjuna . قصده أحد اللصوص الذي كان يكنّ له احتراماً شديداً وسأله: «هل هناك إمكانية لصلاح أمري؟ ولكن يجب أن أوضح لك الأمور أولاً: أنا لص ولا يمكنني التخلي عن هذه المهنة، فالرجاء أن لا تشترط علي ذلك. سأفعل كل ما تقوله لي ولكنني لن أتوقف عن السرقة. لقد حاولت ذلك مراراً ولكنني لم أتمكن من ذلك. لقد قبلت قدري، أي أنني سأبقى لصاً، فدعنا نتحاشى الكلام عن هذا الأمر. أردت أن أوضح ذلك لك من البداية».

قال ناغارجونا: «لماذا يتملكك الخوف؟ من الذي سيتحدث عن مهنة السرقة؟».

قال اللص: «ولكن في كل مرة أذهب فيها إلى راهب، أو كاهن، أو قديس، يقولون لي دائماً: «توقف عن السرقة أولاً».

ضحك ناغارجونا وقال: «لا بد من أنك ذهبت إلى لصوص، وإلا لماذا كل هذا الاهتمام بأمر السرقة؟ أنا لست مهتماً بذلك!».

تملّكت اللص السعادة وقال: «هذا يعني أنك موافق. يبدو أن بإمكاني أن أصبح تلميذك. أنت المعلم المناسب».

قبله ناغارجونا وقال له: «يمكنك أن تذهب الآن وتفعل ما يحلو لك. ولكن عليك أن تتقيد بشرط واحد: كن واعياً! اذهب واسرق المنازل، خذ جميع الأغراض التي تعجبك؛ افعل ما تشاء، هذا لا يهمني على الإطلاق، أنا لست لصاً - ولكن افعل كل ما تفعله بوعي تام».

ولم يعلم اللص أنه كان على وشك الوقوع في الشرك. قال: «إذاً كل شيء على ما يرام. سأحاول».

بعد مضي ثلاثة أسابيع عاد اللص إلى المعلم وقال: «لقد أوقعت بي - لأنني إذا أصبحت واعياً، لا أتمكن من السرقة.

وإذا سرقت، يختفي الوعي. أنا في ورطة».

قال ناغارجونا: «كفى حديثاً عن السرقة، هذا الأمر لا يهمني؛ أنا لست لصاً. القرار لك الآن. إما أنك تريد الوعي وإما لا. عليك أن تقرر».

قال اللص: «لقد أصبح الأمر صعباً بالنسبة لي. لقد تذوقت طعم الوعي، ووجدته بمنتهى الطيبة. سأتخلى عن كل شيء، وسأفعل كل ما تقوله. منذ عدة ليال ولأول مرة، تمكنت من دخول قصر الملك. فتحت الكنز، كان بإمكاني أن أصبح أغنى رجل في العالم - ولكنك كنت تتبعني وكان علي أن أكون واعياً. عندما أصبحت واعياً، فجأة فقدت الرغبة بالكنز، لم أشعر بأي دافع يشدني إليه. عندما أصبحت واعياً، بدا لي الماس كالحجارة، حجارة عادية. وعندما أضعت الوعي، ظهر الكنز مجدداً. ثم انتظرت وفعلت ذلك مرات عديدة. أصبح واعياً وأصبح مثل أحد الحكماء ولا أتمكن حتى من لمس الكنز لأن الأمر يبدو في منتهى الحماقة والسخافة ـ إنها حجارة عادية، ماذا أفعل هنا؟ أضيع نفسي من أجل الحجارة؟ ولكن بعد ذلك أضيع الوعي؛ ويصبح الماس جميلاً من جديد. ولكن في النهاية قررت أن الكنز لا قيمة له».

عندما تتعرّف إلى الوعي، تكون قد تعرّفت إلى نعيم الحياة؛ وفجأة تفقد باقي الأشياء قيمتها. تصبح تافهة. تفقد الدافع. تفقد الرغبة؛ لقد اختفى الحلم.

علينا أن لا نتصرف أو نتكلم كما لو كنا نائمين.

هذا هو مفتاح السر الوحيد

اليقظون لهم عالم واحد مشترك؛ أما النيام، فلكل منهم عالمه الخاص.

الأحلام خاصة، وهي في منتهى الخصوصية! لا يمكن لأحد أن يدخل حلمك. ولا يمكنك أن تشارك حتى حبيبك

بأحلامك. الزوج والزوجة ينامان على فراش واحد ولكن أحلامهما مستقلة. ومن المستحيل أن نشارك الآخر بأحلامنا لأن الحلم هو لا شيء. فكيف يمكنك أن تشارك بلا شيء. لا يمكنك أن تشارك الحلم، يجب أن تحلم وحدك.

لهذا السبب، ولكثرة النيام، يوجد عوالم عديدة. أنت لك عالمك الخاص إذا كنت نائماً؛ أنت مغلف بأفكارك، ومفاهيمك، وأحلامك، ورغباتك. وعندما تقابل شخصاً آخر، يتصارع عالمان. هذه هي الحالة. كن حذراً!

راقب زوجاً وزوجة يتكلمان؛ إنهما لا يتكلمان على الإطلاق. الزوج يفكر بمكتبه وبراتبه؛ والزوجة تفكر بفستان السهرة لعيد الميلاد. لكل منهما عالمه الخاص في الداخل، ولكن عالميهما يلتقيان، أو بالأحرى، يتصارعان لأن فستان السهرة للزوجة يعتمد على راتب الزوج، وراتب الزوج هو الذي يؤمن شراء فستان السهرة. الزوجة تقول لزوجها «يا عزيزي» ولكن خلف عبارة «يا عزيزي» يوجد فستان السهرة. وهذه العبارة لا تعني التعريف الذي نقرأه في القاموس، لأنها غالباً ما تكون واجهة تخفي أشياءً أخرى، وهذا ما يثير مشاعر الخوف عند الزوج. ولكن الزوج لا يبدي هذه المشاعر. بالطبع، عندما تقول لك زوجتك «يا عزيزي» لا يمكنك أن تبدو خائفاً. الزوج يجيب: «ما الأمر يا عزيزتي؟ هل أنت بخير؟» ولكنه خائف لأنه يفكر براتبه، وهو يدري أن عيد الميلاد أصبح على الأبواب، وهذا يدق ناقوس الخطر.

زوجة الملّا نصر الدين كانت تقول له: «ما الذي يحصل؟ لقد كنت أنتحب مؤخراً وأذرف الدموع على خدي، وأنت لا تسألني لماذا أنتحب».

أجابها نصر الدين: «لقد طفح الكيل! - السؤال يكلفني الكثير. لقد ارتكبت هذه الغلطة مراراً في السابق، لأن هذه الدموع ليست دموعاً فحسب، إنها تعني الفساتين، ومنزلاً

جديداً، ومفروشات جديدة، وسيارة جديدة؛ أشياء كثيرة تختبئ خلف هذه الدموع. هذه الدموع هي البداية».

الحوار مستحيل، لأن هناك عالم مختلف داخل كل فرد. والصراع وحده ممكن.

الأحلام خاصة، ولكن الحقيقة ليست خاصة. الحقيقة لا يمكن أن تكون خاصتي أو خاصتك. الحقيقة لا يمكن أن تكون مسيحية أو هندوسية، هندية أو يونانية. الأحلام خاصة. وكل ما هو خاص، ينتمي إلى عالم الأحلام. والحقيقة هي سماء منفتحة؛ إنها للجميع، إنها واحدة.

لهذا السبب عندما يتكلم لاو تسو، أو أحد الحكماء، أو هيراقليطوس، يتكلمون لغات مختلفة، ولكنهم يقصدون ذات المعنى، يشيرون إلى نفس الشيء. إنهم لا يعيشون في عالم خاص. لقد اختفى عالمهم الخاص واختفت أحلامهم ورغباتهم كما اختفت عقولهم. إن للعقل عالمه الخاص ولكن الوعي ليس له عالم خاص. اليقظون لهم عالم مشترك، وهو الوجود. والنائمون، لكل منهم عالمه الخاص.

يجب أن تتخلى عن عالمك الخاص؛ هذا هو الشيء الوحيد الذي أطلب منك أن تتخلى عنه. أنا لا أقول لك تخل عن زوجتك، عن وظيفتك، عن أموالك، كلا! أنا أقول لك ببساطة، تخل عن عالم الأحلام. هذا هو التنسّك بالنسبة لي. كان المتنسكون القدامى يتخلون عن هذا العالم الدنيوي. يذهبون إلى الهملايا، ويتخلون عن زوجاتهم وأطفالهم. وليس هذا المطلوب. أنا لا أطلب منك أن تتخلى عن هذا العالم، كيف يمكنك أن تتخلى عنه؟ حتى الهملايا تنتمي إلى هذا العالم. ما يجب أن تتخلى عنه هو العقل، عالم الأحلام الخاص. إذا تخليت عنه، حتى عندما تجلس في السوق، تكون في الهملايا. وإذا لم تتخل عنه، ستخلق عالمك الخاص حتى ولو كنت في الهملايا.

كيف يمكنك الهروب من نفسك؟ أينما تذهب، ستكون مع

نفسك، ستتصرف بنفس الطريقة. قد تختلف الظروف، ولكن كيف يمكن لك أن تكون مختلفاً؟ سوف تكون نائماً في الهملايا. ما الفرق في أن تكون نائماً في مكانٍ أوفي مكان آخر؟ أينما كنت، سوف تحلم. تخل عن الأحلام، كن أكثر وعياً. فجأة تختفي الأحلام ويختفي معها الشقاء.

كل ما نراه في حالة اليقظة هو الموت، وفي حالة النوم، الأحلام.

عندما تكون نائماً، ترى الأحلام، والأوهام، والسراب ـ إنها جميعاً من خلقك، ومن عالمك الخاص. ماذا ترى عندما تكون يقظاً؟ يقول هيراقليطوس: «عندما تكون يقظاً، لا ترى سوى الموت حولك».

ربما لهذا السبب لا تريد أن ترى. ربما لهذا السبب تحلم وتخلق عالماً خاصاً حولك، لكي لا تجبر على مواجهة واقع الموت. ولكن تذكّر: يصبح الرجل متديناً، فقط عندما يواجه الموت، ليس قبل ذلك.

عندما تواجه الموت، عندما تراه وجهاً لوجه، لا تتحاشه، ولا تهرب منه، ولا تخلق عالمك الخاص، تصبح فجأة واعياً أن الموت هو الحياة. كلما تعمقت في الموت، تعمّقت في الحياة، لأنه كما يقول هيراقليطوس: تلتقي الأضداد وتختلط؛ إنها واحد.

إذا كنت تحاول الهرب من الموت، تذكذر، ستهرب من الحياة أيضاً. وهنا تكمن المفارقة: اهرب من الموت وتبقى ميتاً، واجه الموت وتصبح حياً. هذا هو صليب المسيح، أزمة الموت. أنت تموت في العالم الأفقي، عالم العقل. وتنبعث في عالم آخر - العالم العمودي.

انبعاث المسيح ليس بظاهرة جسدية. لقد خلق المسيحيون فرضيات عديدة حولها. انبعاث المسيح لا يعني انبعاث جسده، إنه يعني انبعاث المسيح في بعد آخر

وفي جسد آخر لا يفنى. جسدنا هذا هو مؤقت وفانٍ، أما الجسد الآخر فهو أبدي. المسيح انبعث في عالم الحقيقة.

في آخر لحظاته، كان المسيح يقول إنه قلق ومنزعج. حتى المسيح يقلق وهو يواجه الموت، ويجب أن يكون الأمر كذلك. إنه يقول لله. «ماذا تفعل بي؟» إنه يريد أن يتشبث بالعالم الأفقي، أن يتمسك بالحياة.

إذاً لا تشعر بالذنب إذا كنت ترغب بالتمسك بالحياة. هذا هو الجانب الإنساني من المسيح وهو أكثر إنسانيةً من أحد الحكماء أو ماهافيرا. هذا هو الجانب الإنساني: يأتي الإنسان لمواجهة الموت وهو قلق ومنزعج ولكنه لا يهرب؛ لا يسقط. يصبح واعياً لما يريده ثم يقول: «سوف أفارق الحياة!» - يسترخي ويستسلم. وفجأة يدور الدولاب ـ لم يعد الآن في العالم الأفقي؛ لقد دخل العالم العمودي. هناك ينبعث في الأبدية.

مُت في العالم الزمني لتنبعث في العالم الأبدي. مُت في العقل لتنبعث في الوعي.

يقول هيراقليطوس: «كل ما نراه في حالة اليقظة هو الموت». لهذا السبب نلجأ إلى العيش في الأحلام، في المهدئات والمخدرات - لكي لا نواجه واقع الموت. ولكن علينا أن نواجه هذا الواقع. إذا واجهناه يصبح هو الحقيقة. وإذا هربنا منه، نعيش في الأكاذيب. والحقيقة هي الحياة الأبدية.

الوعي والتمركز

يجب أن نفهم أولاً ما هو المقصود بالوعي. تسير في طريقك وأنت واعٍ لوجود أشياء عديدة حولك ـ المتاجر، حركة السير، المارة، كل شيء. أنت واعٍ لأشياء عديدة ما عدا شيء واحد - نفسك. أنت غير واعٍ لنفسك. هذا الوعي للنفس يسمّيه جوردييف تذكّر النفس: «على الدوام، حيثما

كنت، تذكّر نفسك».

مهما كنت تفعل، افعل شيئاً واحداً في الداخل وباستمرار: كن واعياً لما تفعله. وأنت تتناول الطعام، أو تمشي، أو تصغي، أو تتكلم، كن واعياً لنفسك. عندما تكون غاضباً، كن واعياً لغضبك في اللحظة التي تشعر فيها بالغضب. هذا التذكر الذاتي يخلق طاقة مرهفة في داخلك، يجعلك متمركزاً.

بصورة اعتيادية، أنت غير متمركز. أنت مجموعة أشياء متفرقة من غير مركز. مجموعة أشياء تتغيّر وتتقلّب من غير سيّد يوجّهها. والوعي يجعلك سيداً - وعندما أقول سيداً لا أعني مراقباً. أعني أن تكون حاضراً على الدوام. مهما كنت تفعل، يجب أن لا يغيب عن وعيك شيء واحد، هو أنك حاضر.

هذا الوعي للنفس، الوعي بأنك حاضر، يخلق المركز - مركز هدوء، مركز صمت، مركز سيادة داخلية. يخلق قوة داخلية. وعندما أقول «قوة داخلية» أعني ذلك حرفياً. لهذا السبب يتكلم أحد الحكماء عن «نار الوعي» - إنها نار. عندما تكون في حالة وعي تبدأ بالشعور بطاقة جديدة في داخلك، نار جديدة، حياة جديدة. وبسبب هذه النار الجديدة، الطاقة الجديدة، القوة الجديدة، تختفي أشياء كثيرة كانت تسيطر عليك. لست بحاجة لأن تتحارب معها بعد الآن.

عليك أن تحارب غضبك، وجشعك، ومشاعرك الجنسية، لأنك ضعيف. في الواقع، لا تكمن المشكلة في الغضب، والجشع والمشاعر الجنسية، والمشكلة تكمن في الضعف. عندما تبدأ بالشعور بالقوة الداخلية، بالحضور الداخلي، أي تتجمع طاقتك في نقطة واحدة، وتولد الذات. تذكّر أنه ليس «الأنا» هي التي تولد بل «الذات». «الأنا» هي الذات المزيفة.

أتى مولانغبوترا Maulungputra، أحد الباحثين عن الحقيقة، إلى أحد الحكماء، فسأله: «ما الذي تبحث عنه؟».

أجابه مولانغبوترا: «أنا أبحث عن ذاتي، ساعدني!».

طلب منه أحد الحكماء أن يعده بالقيام بكل ما يقترحه عليه. بدأ مولانغبوترا بالنحيب وقال: «كيف يمكنني أن أعدك؟ أنا لست موجوداً بعد، كيف يمكنني أن أعدك؟ أنا لا أدري ما سأكونه في الغد؛ أنا لا أملك ذاتاً قادرة على الوعد، لا تطلب مني المستحيل. سوف أحاول. هذا كل ما باستطاعتي قوله حتى الآن - سوف أحاول. ولكن لا يمكنني القول أنني سأنفّذ كل ما تقترحه، من سينفّذ ذلك؟ أنا أبحث عن الذي يمكنه أن يعد وينفذذ الوعد. أنا لست ذلك بعد».

قال أحد الحكماء: «لقد طلبت منك ذلك لأسمع ما قلته لي. لو وعدتني، لتخلّيت عنك. لو قلت لي أنك تعد بتنفيذ ما أقترحته عليك، لعلمت أنك لا تبحث حقاً عن ذاتك، لأن من يبحث عن الذات يعلم أنه لا يملكها بعد. وإلا ما الهدف من البحث؟ إذا كنت تملكها، لا حاجة للبحث. وإذا كنت لا تملكها وتشعر بذلك، عندها تختفي الأنا».

«الأنا» هي مفهوم مزيف لشيء غير موجود على الإطلاق. و«الذات» تعني مركزاً قادراً على الوعد. هذا المركز هو حصيلة وعي متواصل. كن واعياً لكل ما تفعله في كل لحظة. عندها ستشعر أن مركزاً وُلِد في داخلك. وأن الأمور بدأت تتبلور. وكل شيء يتصل الآن بالمركز.

نحن نعيش من غير مركز. نشعر بعض الأحيان بأن لدينا مركزاً، ولكن في لحظات قليلة حيث تجعلنا الوضعية واعين لوجوده. وإذا وجدت نفسك في وضعية خطرة، تبدأ بالشعور بوجود مركز في داخلك، لأنك تصبح واعياً في حالة الخوف. إذا حاول أحدهم قتلك لا يمكنك التفكير في هذه اللحظة، لا يمكنك أن تصبح لاواعياً. إن طاقتك كلها

تكون مركزة على هذه اللحظة، لا يمكنك التحرك نحو الماضي، ولا يمكنك التحرك نحو المستقبل . هذه اللحظة تصبح كل شيء. وعندها لا تصبح واعياً للقاتل فحسب، بل واعياً لنفسك، الشخص الذي سيقتل. وفي هذه اللحظة تشعر بوجود المركز في داخلك.

لهذا السبب تنجذب الناس إلى الألعاب الخطرة. سل الذين يتسلقون قمة إفرست. عندما وصل هيلاري Hillary إلى قمة إفرست لأول مرة، لا بد من أنه شعر فجأة بالمركز. وعندما وطأت قدم أحد رواد الفضاء لأول مرة أرض القمر، لا بد من أنه شعر فجأة بالمركز. لهذا السبب تنجذب الناس إلى المخاطر. أنت تقود سيارة، تزيد من سرعتها تدريجياً حتى تصل إلى سرعة خطرة. عند ذلك لا يمكنك أن تفكر، أو تحلم أو تتخيل. في هذه المرحلة الخطرة، حيث يمكنك أن تواجه الموت في أية لحظة، تصبح فجأة واعياً لوجود المركز في داخلك. إن الخطر يجذب الناس لأنه يشعرهم بالتمركز.

يقول نيتشيه Nietzsche إن الحرب يجب أن تستمر لأنه أثناء الحرب فقط نشعر بعض الأحيان بالذات - نشعر بالمركز - لأن الحرب خطرة. وعندما يصبح الموت حقيقة، تصبح الحياة شديدة الحدة، وتصبح متمركزاً. ويحصل التمركز في أية لحظة تصبح فيها واعياً لذاتك.

يجب أن يكون التمركّز داخلياً وليس ظرفياً. حاول أن تكون واعياً في جميع نشاطاتك العادية. عندما تجلس على كرسيك، كن واعياً لنفسك. لا تحصر وعيك بالكرسي، أو بالغرفة والمحيط المجاور، كن واعياً للشخص الذي يجلس على الكرسي. أغمض عينيك وتحسّس ذاتك؛ اتّجه إلى الأعماق وتحسّس ذاتك.

كان يوجين هيريغل Eugen Herrigel يتدرب على رمي النبال على يد معلم من أتباع البوذيين الزن. لقد تدرب على

رمي النبال بواسطة القوس لمدة ثلاث سنوات. بعد نهاية التدريب كان المعلم يقول له: «كل ما تفعله جيد، ولكنه ليس بكافٍ». أصبح هيريغل من أمهر رماة النبال. وكان يصيب الهدف 100%، ولكن المعلم لا يزال يقول له «ما تفعله جيد ولكن ليس بكافٍ».

قال له هيريغل: «إني أصيب الهدف 100%! ماذا تتوقع مني؟ كيف يمكنني أن أحصل على نتيجة أفضل من 100% ».

قال المعلم: «أنا لا أهتم بطريقة تسديدك أو الأهداف التي تصيبها. إن اهتمامي ينحصر بك. لقد بلغت الكمال على الصعيد التقني، ولكن عندما تترك نبلتك القوس، لا تكون واعياً لذاتك. عندما تركّز النبلة في القوس، يجب أن تركّز وعيك في الداخل أيضاً. حتى لو أخطأت الهدف، لا فرق في ذلك. المهم أن لا تخطئ الهدف الداخلي، وأنت تفعل ذلك. لقد بلغت الكمال على الصعيد التقني، ولكنك لست سوى مقلداً».

يصعب على العقل المعاصر أن يفهم مغزى هذه الرواية؛ تبدو تافهة بالنسبة له. فرماية النبال تهتم فقط بدقة التسديد وإصابة الهدف.

تدريجياً، تملكت هيريغل الخيبة فقال لنفسه: «سوف أتخلى عن رماية النبال. يبدو أنه من المستحيل أن أحصل على تقدير المعلم: عندما تسدد إلى هدف معيّن، يجب أن يتركز وعيك على التسديد وعلى الهدف ويجب أن تنسى نفسك. يجب أن تركز على الهدف فقط». ولكن المعلم كان يجبر هيريغل على خلق هدف داخلي. والنبلة التي يطلقها يجب أن تكون ذات رأسين، رأس يتجه نحو الهدف الخارجي، ورأس يتجه نحو الداخل ـ نحو الذات.

قال هيريغل للمعلم: «سأتخلى عن رماية النبال الآن، يبدو الأمر مستحيلاً. لا يمكنني تحقيق شروطك». ولكن

في اليوم الذي قرر فيه الذهاب لوداعه كان المعلم منشغلاً بتدريب تلميذ آخر. جاء ليستأذن المعلم بالذهاب ولكن كان عليه أن ينتظر حتى ينتهي المعلم من التدريب.

فجأة أصبح هيريغل واعياً للمعلم وللنبلة ذات الرأسين. لقد أمضى ثلاث سنوات يراقب فيها المعلم وهو يسدد نباله، ولكنه كان دائماً منشغلاً بنفسه وبمجهوده الخاص. لم ير ولو لمرة واحدة ما كان يفعله المعلم. لقد رأى المعلم الآن وتحقق مما كان يفعله للمرة الأولى. فجأة ومن غير مجهود، ذهب إلى المعلم، فأخذ القوس من يده، وسدد إلى الهدف وأطلق النبلة. وعندما انتهى من ذلك، قال له المعلم: «حسناً! لقد فعلت ذلك ولأول مرة. أنا سعيد بذلك».

ماذا فعل؟ لأول مرة، كان متمركزاً في ذاته. كان الهدف هناك، ولكنه كان هناك أيضاً ـ كان حاضراً.

إذاً مهما كنت تفعل، ترمي النبال أو تقوم بأي نشاط آخر، ليكن لنبلتك رأسان. تذكر ماذا يجري في الخارج وتذكّر أيضاً من في الداخل.

كان لين تشي Lin-Chi يحاضر في أحد الأيام عندما سأله فجأة أحد الحاضرين: «أجبني عن سؤال واحد: من أنا؟». نزل لين تشي عن المنبر وتوجه نحو الرجل وساد الصمت القاعة. كان الجميع يتساءلون عما سيفعله. كان بإمكانه أن يجيب الرجل من على منبره. لكن لين تشي وقف أمام الرجل وهو ينظر في عينيه. لقد كانت لحظة مؤثرة. لقد توقف كل شيء. بدأ السائل يتصبب عرقاً. كان لين تشي يحدق في عينيه ثم خاطبه قائلاً: «لا توجّه إليّ أي سؤال. توجّه إلى داخلك وَجِد الذي يطرح السؤال. أغمض عينيك. لا تطرح السؤال - من أنا - توجّه إلى الداخل وتحقق من الذي يطرح السؤال، من هو السائل في الداخل. لا تُعر وجودي أي اهتمام. اعثر على مصدر السؤال. اذهب إلى أعماق داخلك!».

ويقال أن الرجل أغمض عينيه، وأصبح صامتاً، وفجأة أصبح رجلاً متنوراً. فتح عينيه، وضحك، ولمس قدميّ لين تشي وقال: «لقد أجبتني عن سؤالي، لقد طرحت هذا السؤال على الكثير من الناس وحصلت على العديد من الأجوبة ولكنني لم أقتنع بأي جواب. ولكن أنت أعطيتني الجواب المقنع».

«من أنا؟" كيف يمكن لأي شخص الإجابة عن هذا السؤال؟ ولكن في تلك الوضعية، ومئات الحضور في حالة صمت، نزل لين تشي عن منبره، وحدّق إلى الرجل بعينين خارقتين وقال له: «أغمض عينيك، توجّه إلى الداخل، واعثر على الذي يطرح السؤال. لا تنتظر جواباً مني. تحقق من الذي طرح السؤال». ثم أغمض الرجل عينيه. ماذا حصل في هذه الوضعية؟ لقد أصبح متمركزاً. فجأة أصبح واعياً لوجود المركز الداخلي.

علينا أن نكتشف المركز، والوعي هو الطريقة لذلك. كلما كنت عديم الوعي، ابتعدت عن ذاتك. كلما ازداد وعيك، اقتربت من ذاتك. إذا كان الوعي كلياً، تكون قد بلغت المركز. وإذا كان الوعي جزئياً، فأنت أقرب إلى المحيط الخارجي. إذا كنت عديم الوعي كلياً، فأنت في المحيط الخارجي حيث يصبح المركز في عالم النسيان. إذاً يمكنك أن تتحرك باتجاهين: يمكنك أن تتحرك باتجاه المحيط الخارجي، وعندها تتحرك باتجاه اللاوعي. إذا كنت تشاهد فيلماً سينمائياً أو تستمع إلى قطعة موسيقية، يمكنك أن تنسى نفسك - أنت إذاً في المحيط الخارجي. وإذا كنت تقرأ الجيتا Gita أو الإنجيل، يمكنك أن تنسى نفسك - أنت إذاً في المحيط الخارجي.

مهما كنت تفعل، إذا كنت واعياً لذاتك، فأنت أقرب إلى المركز. وفجأة، في يوم ما، ستصبح متمركزاً. سيصبح لديك طاقة. هذه الطاقة هي النار. والوجود بكلّيته هو

طاقة، هو نار. والنار كانت الاسم القديم؛ الآن يدعونها الكهرباء.

تصرّف بوعي. إنها رحلة طويلة وشاقة، ومن الصعب أن نكون واعين حتى للحظة واحدة. إنها رحلة شاقة وصعبة ولكن ليست مستحيلة. إنها ممكنة - وكل ما نحتاج إليه هو المجهود المخلص. يجب أن نضحي بكل شيء من أجل الوعي. عندها فقط نكتشف الشعلة الداخلية.

إذا حاولنا أن نجد الفكرة المشتركة التي تتوافق عليها جميع الأديان، نرى أن الوعي هو تلك الفكرة.

يروي المسيح هذه القصة.... غادر سيد منزله الكبير بعد أن طلب إلى جميع الخدم بأن يكونوا متنبهين على الدوام، لأنه قد يعود في أية لحظة. إذاً يجب أن يكونوا متنبهين ليل نهار. قد يعود السيد في أية لحظة. لم يحدد أي ساعة أو أي يوم لعودته. لو كان هناك موعد محدد لعودته، لأمكنهم أن يستريحوا، أن يناموا، أن يفعلوا كل ما يحلوا لهم طيلة فترة غيابه، ثم يصبحون متنبهين في الموعد المحدد لعودته.

هذه قصة رمزية عن الحياة. لا يمكنك أن تؤجل حالة اليقظة. قد يعود السيد في أية لحظة. ويجب علينا أن نكون متيقظين باستمرار. وكل ما يمكننا أن نفعله هو أن نكون يقظين وننتظر.

الوعي هو التقنية التي تمكنك من التمركز، التي تمكنك من إشعال النار الداخلية. إنها هناك، مخبأة؛ يمكن اكتشافها. وعندما تكتشفها،عندها فقط يمكنك أن تدخل إلى المعبد، وليس قبل ذلك.

ولكن يمكننا أن نخدع أنفسنا باستخدام الرموز والطقوس. يمكننا أن نحرق البخور وأن نمارس طقوساً خارجية. عندها نشعر أننا متدينين من دون أن نكون

متدينين على الإطلاق. هذا ما يحصل على هذه الأرض. يعتقد الناس أنهم متدينين فقط لأنهم يستخدمون بعض الرموز ويمارسون بعض الطقوس، من دون أي نار داخلية.

لا تتوقف عن المحاولة عندما تفشل في الوصول إلى حالة الوعي. الفشل يظهر لك كم أنت في حالة لاوعي. وحتى عندما تصبح واعياً لعدم وعيك، تكون قد حصلت على بعض الوعي. إذا تمكن المجنون من أن يعي جنونه، فهو في طريقه إلى الرشد.

أمراض متعددة ودواء واحد

لقد حاولت أن لا تغضب، حاولت مرات عديدة ولكنك لم تنجح في ذلك. حاولت أن لا تكون جشعاً ولكنك تكراراً تقع في شرك الجشع. لقد حاولت بجميع الطرق أن تغيّر نفسك ولكنك لم تفلح في ذلك. تبقى على ما أنت عليه.

وهنا أقول إن هناك مفتاحاً بسيطاً لحل المشكلة - الوعي. قد لا تصدق ذلك. كيف يمكن للوعي أن يساعد عندما لم يتمكن أي شيء آخر من المساعدة؟ ولكن المفاتيح هي عادة صغيرة. ومفتاح صغير بإمكانه أن يفتح قفلاً كبيراً.

عندما يسأل الناس أحد الحكماء: «ماذا يجب أن نفعل لنتجنب الغضب، والجشع، والهوس بالجنس والأكل؟» كان دائماً يعطيهم نفس الجواب: «كونوا واعين، أدخلوا الوعي إلى حياتكم».

كان تلميذه أناندا Ananda يصغي إلى جميع السائلين، وكانت مشاكلهم مختلفة، ولكن وصفة الطبيب بقيت نفسها على الدوام. لقد حيره هذا الأمر فسأل أحد الحكماء: «ما هي مشكلتك، إنهم يخبرونك عن أمراض مختلفة - الجشع، والجنس، والأكل، وأمراض أخرى ـ ولكنك تعطيهم نفس الوصفة!».

قال أحد الحكماء: «أمراضهم مختلفة، كما هي أحلامهم مختلفة».

عندما يخلد ألف شخص إلى النوم، يحلمون بألف حلم، وتكون هذه الأحلام مختلفة. وإذا أتى أي منهم إلي وسألني

كيف يمكنني أن أتخلص من حلمي، سيكون الدواء واحداً: استيقظ! الوصفة هي ذاتها للجميع. يمكنك أن تسميها الوعي، أو التذكر، أو التأمل - فهذه أسماء مختلفة لدواء واحد.

المحلل والشاهد

يقضي التوجه الغربي بالتفكير بالمشكلة، ومعرفة أسبابها، وتاريخ نشوئها، ثم العمل على اقتلاعها من جذورها. ويتم ذلك بإعادة تشريط (تطبيع) العقل والجسم بعد محو جميع محتويات العقل. هذا هو التوجه الغربي. إن التحليل النفسي يتوجه إلى الذاكرة، ويعمل من خلالها. ويعود بك إلى طفولتك، إلى ماضيك. ويتحرك إلى الوراء. ويحدد الزمن التي نشأت فيه المشكلة ربما حصلت مشكلة في علاقتك بأمك منذ خمسين عاماً، إذاً يأخذك التحليل النفسي خمسين عاماً إلى الوراء.

خمسون سنة من التاريخ! إنه زمن طويل. بالإضافة إلى ذلك، لا يقتصر الأمر على مشكلة واحدة. يمكنك أن تعالج مشكلة واحدة ولكن هناك ملايين المشاكل، وإذا أردت معالجتها جميعاً، سيتطلب ذلك أدواراً عديدة من الحياة. يجب أن تموت وتحيا من جديد ملايين المرات. وهذا أمر غير قابل للتطبيق.

الآن أصبح توجّه المحللين النفسيين يعمل على الجسد: التدليك العضلي، وتحوّل الطاقة من المحيط إلى الجسد وبالاتجاه المعاكس، وطرق أخرى تحاول أن تلغي الآثار المترسبة في الجسد والعضلات. وفي كلا التوجهين، تأتي المشكلة من الماضي، ويجب أن نعالجها في إطار الماضي.

لقد حاول عقل الإنسان دائماً أن يحقق شيئين مستحيلين. الأول هو أن يصلح الماضي - الأمر الذي لا يمكن تحقيقه. فالماضي مضى، ولا يمكنك أن تعود إليه.

وعندما تفكر بالعودة إلى الماضي، فجلّ ما بإمكانك أن تفعله، هو أن تعود إلى ذكريات الماضي. والماضي غير موجود، ولا يمكنك إصلاحه. وهذا هو أحد أهداف الإنسان المستحيلة والتي عانى الكثير من جرّائها. فهو يريد أن يغير الماضي. وكيف يمكنك أن تغير الماضي؟ الماضي هو مفهوم مجرد. وهو يعني أن جميع الإمكانيات المتوفرة في شيء ما قد انتهت، وتحققت. ولم يعد بالإمكان إصلاحها أو تغييرها الآن. إذاً، لا يمكنك أن تفعل أي شيء حيال الماضي.

والفكرة الثانية المستحيلة التي سيطرت على عقل الإنسان هي تكوين المستقبل، الأمر الذي لا يمكن تحقيقه أيضاً. فالمستقبل يعني الشيء الذي لم يتكون بعد. ولا يمكنك تكوينه. المستقبل يبقى مفتوحاً.

المستقبل هو إمكانيات محضة. إذا لم تحصل، لا يمكنك التأكد منها. والماضي هو واقع فعلي محض؛ لقد حصل. ولا يمكنك الآن أن تفعل أي شيء حياله. وبين الماضي والمستقبل، يقف الإنسان في الحاضر وعقله يفكر بالمستحيل. يريد أن يجعل الغد، المستقبل، أمراً أكيداً ـ وهذا غير ممكن. لا تضيع اللحظة الحالية محاولاً أن تجعل المستقبل أمراً أكيداً. فالمستقبل غير مؤكد الحدوث. ولا تضيع وقتك بالعودة إلى الماضي. فالماضي حصل، وهو ظاهرة ميتة. لا يمكنك أن تفعل أي شيء حياله. وكل ما يمكنك فعله هو إعادة تفسيره. وهذا ما يفعله التحليل النفسي: إعادة تفسير الماضي. يمكنك إعادة التفسير، ولكن الماضي يبقى على حاله.

يحاول المنجمون أن يجعلوا من المستقبل أمراً مؤكداً، والمحللون النفسيون يحاولون إصلاح الماضي. وكلا التوجهين ليس بعلم. كلاهما يحاول المستحيل. ولكن كلاهما يملك ملايين الأتباع - لأن الإنسان يفضل الأمور

على هذا النحو! إنه يريد أن يكون متأكداً من المستقبل، فيذهب لاستشارة المنجم، وقارئة الفنجان أو قارئة ورق اللعب. وهناك آلاف الطرق التي يمكن فيها للإنسان أن يخدع نفسه. وهناك من يزعم أن باستطاعته تغيير الماضي ـ ويذهب البعض لاستشارتهم أيضاً.

عندما يتخلى الإنسان عن هاتين الفكرتين، يتحرر من جميع الحماقات. عندها لن يذهب إلى المحلل النفسي أو المنجم. عندها يعلم أن الماضي انتهى ولا يمكنه أن يفعل شيئاً حياله، وأن المستقبل لم يحصل بعد ولا يمكننا التأكد مما سيكون عليه. عندها يمكنه أن يعيش اللحظة الآنية، والتي هي اللحظة الوحيدة الحقيقية والمتوفرة للإنسان.

لقد كان الغرب ينظر دائماً إلى المشاكل وكيفية حلّها. والغرب يعطي أهمية كبيرة للمشاكل. وعندما تتبع منطقاً معيّناً، يبدو لك هذا المنطق مثالياً.

كان فيلسوف وعالم رياضيات مشهور يقوم برحلة جوية في إحدى الطائرات عندما سمع فجأة صوت قائد الطائرة يعلن: «أنا متأسف جداً، ستتأخر الرحلة بعض الوقت. المحرك رقم واحد توقف عن العمل والطائرة تعمل الآن على ثلاثة محركات». بعد عشر دقائق، سمع قائد الطائرة يعلن: «أخشى أن الرحلة ستتأخر وقتاً إضافياً. المحركان رقم 2 و3 توقفا عن العمل، والطائرة تعمل الآن على محرك واحد». بعد ذلك التفت عالم الرياضيات إلى الرجل الذي كان يجلس بجانبه وقال: «يا إلهي! لو توقف المحرك الرابع عن العمل، سنمضي الليلة بأكملها في الجو».

عندما تفكر وفقاً لمنطق معين، تبدو بعض الأشياء التي هي في الواقع مستحيلة، ممكنة. عندما تفكر بالإنسان كمشكلة، تكون قد قبلت صحة هذا الافتراض، وأخذت خطوة في الاتجاه الخاطئ. والآن يمكنك أن تذهب بهذا الاتجاه إلى ما لا نهاية. لقد نُشرت آلاف الأبحاث حول

ظاهرة العقل الإنساني. وعندما فتح فرويد الباب لمنطق معيّن، طغى هذا المنطق على القرن العشرين بكامله.

للشرق نظرة مختلفة تماماً في هذا الموضوع. أولاً، تقول هذه النظرة أنه ليس هناك أية مشكلة في غاية الأهمية. وعندما تقول أنه ليس هناك مشكلة في غاية الأهمية، تكون قد وجدت حلاً لـ 99% من المشكلة. تتغيّر نظرتك كلّياً حيالها. تقول النظرة الشرقية أيضاً، أن المشكلة موجودة لأنك تتماثل بها. لا علاقة للمشكلة بالماضي، أنت تتماثل بها وحسب. وهنا يكمن الحل لجميع المشاكل.

على سبيل المثال، أنت رجل غاضب. إذا ذهبت إلى المحلل النفسي سيعود بك إلى الماضي ليتحقق كيف برزت هذه المشكلة، وما هي الظروف التي عملت على تطبيعها في عقلك. وسيقول لك أنه سيعمل على إزالة جميع آثار التطبيع، وعلى محو ماضيك بكامله.

إذا ذهبت إلى صوفي شرقي سيقول لك: «أنت تعتقد أنك الغضب، أنت تتماثل بالغضب - هنا يكمن الخلل. عندما يتولّاك الغضب في المرة القادمة، كن مراقباً فحسب، كن شاهداً فحسب. لا تتماثل بالغضب، لا تقل أنا الغضب، لا تقل أنا غاضب. شاهد الغضب يحصل كما أنه يحصل على شاشة التلفزيون. أنظر إلى نفسك وكأنك تنظر إلى شخص آخر».

أنت وعي محض. عندما تغلفك سحابة الغضب، راقبها فحسب ـ وابق متنبهاً لعدم التماثل بها. وأهم ما في الأمر أن لا تتماثل بالمشكلة. عندما تتعلم هذه الطريقة... لن يكون هنالك أية مشاكل، لأن هذا المفتاح نفسه سيفتح جميع الأقفال، أكانت المشكلة تتعلق بالغضب، أو الجشع، أو الجنس، أو أية مشاكل أخرى يختلقها العقل.

تقول النظرة الشرقية: لا تتماثل. تذكر أن هذا ما يقصده جورج غورديف عندما يتحدث عن التذكر الذاتي. تذكّر

أنك شاهد، هذا ما يقوله أحد الحكماء. وكن متنبهاً لغيمة قد تمر بك ـ قد تكون الغيمة آتية من الماضي، وفي الواقع يجب أن تأتي من الماضي، ولا يمكن أن تأتي من الغيب. لا بد من أنها تأتي من سلسلة أحداث ـ ولكن هذا غير هام. لماذا تشغل بالك بها؟ الآن، في هذه اللحظة، يمكنك أن تنفصل عنها. يمكنك أن تقطع الجسر الذي يربطك بها، ويمكنك أن تقطعه الآن فقط.

العودة إلى الماضي لا تفيد. منذ ثلاثين سنة، تملّكك الغضب وتماثلت به في ذاك اليوم. لا يمكنك أن تتخلى عن هذا التماثل الذي حصل في الماضي، لأن الماضي انتهى، ولا يمكنك العودة إليه! ولكن يمكنك أن تتخلى عن هذا التماثل الآن، في هذه اللحظة. بعد ذلك تتخلص من سلسلة الغضب بكاملها التي حصلت في الماضي. لن تكون بحاجة للعودة إلى الماضي لتصلح ما فعله بك أهلك، والمجتمع والكنيسة. سيكون هذا مضيعة للوقت. لقد أضعت ما فيه الكفاية من الوقت في الماضي، لماذا تريد إضاعة الوقت الحاضر؟ يمكنك أن تتخلى عن التماثل كما تتخلص الحيّة من جلدها القديم.

الماضي موجود فيك مع كل ما رافقه من التطبيع. ولكنه يوجد في الجسد والعقل. لا يوجد في الوعي، لأنه لا يمكن تطبيع الوعي. الوعي يبقى حراً ـ والحرية هي ميزته الأساسية، الحرية هي طبيعته.

الوعي لا يمكن كبته. إذا كان باستطاعتك أن تقول: «لقد أمضيت عشرين سنة في نظام تعليمي مجنون»، هناك أمر أكيد: لم تُصب بالجنون بعد. لقد فشل النظام التعليمي. وأنت لست مجنوناً، لذلك يمكنك أن ترى أن النظام التعليمي مجنون. إن المجنون لا يمكنه أن يرى أنه مجنون. والرجل العاقل فقط يمكنه أن يتحقق من هذا الجنون. ولكي نرى الجنون، نحتاج إلى الصحة العقلية. وكل هذه

السنين العشرين في النظام المجنون فشلت في كبت الوعي؛ كل ذلك التطبيع القسري فشل في كبت الوعي. لا يمكن أن ينجح التطبيع. يمكنه النجاح فقط عندما تتماثل به. إنه هناك، ولكن عندما تأخذ وضع الشاهد فقط، لن يتمكن من أن يكون جزءاً من وعيك.

هذا جمال الوعي - يمكن للوعي أن يتملص من أي شيء. لا توقفه أية حواجز أو حدود.

يمكن تلخيص النظرة الشرقية بكلمة واحدة: المشاهدة. ويمكن تلخيص التوجه الغربي بكلمة واحدة: التحليل. عندما تحلل، تدور في حلقة مفرغة. وعندما تشاهد، تخرج من الحلقة.

التحليل هو حلقة مفرغة. إذا اعتمدت التحليل ستتملكك الدهشة ـ لنفترض على سبيل المثال أنك تريد العودة إلى الماضي، أين ستكون النهاية؟ أين بالتحديد؟ إذا عدت إلى الماضي، أين يبدأ نشاطك أو سلوكك الجنسي؟ عندما كنت في الرابعة عشرة من العمر؟ ولكن هل أتى هذا السلوك من الغيب؟ لا بد من أنه كان يتحضّر في الجسد، إذاً في أي وقت؟ عندما ولدت؟ عندما كنت في الرحم، أم في عملية اللقاح بين البيضة والمني. يمكنك أن تستمر على هذا المنوال، أين سينهي بك المطاف؟ يجب أن تعود إلى آدم وحوا. وحتى عند ذلك لن ينتهي الأمر: يجب أن تذهب إلى الله - لماذا خلق آدم؟

التحليل لن يوصل إلى نهاية حتمية، ولذلك فهو غير مجدي. قد يساعدك على التكيّف قليلاً مع واقعك، وعلى فهم مشاكلك وكيفية نشوئها. وهذا الفهم يساعدك على التكيف بطريقة أفضل في المجتمع ولكن ستبقى نفس الشخص. لن يحصل أي تغيّر أو تحوّل من خلاله.

المشاهدة هي توجّه ثوري، وتغيّر جذري. إنها تجلب إلى الوجود إنساناً جديداً بكلّيته، لأنها تخلّصه من كل آثار

التطبيع في عقله وجسده. التطبيع يحصل في العقل والجسد فقط، أما الوعي فلا يمكن تطبيعه. الوعي هو نقاء محض، لا يمكن تعكيره.

التوجه الشرقي يحاول أن يجعلك واعياً لهذا النقاء. وهو يركز على السماء. والتوجه الغربي يركز على الغيوم. وللغيوم تاريخ تكوّن؛ إذا أردت أن تتقصى هذا التاريخ، عليك أن تذهب إلى المحيط، إلى أشعة الشمس، إلى تبخّر المياه، ثم تشكّل الغيوم.... يمكنك أن تدور في هذه الحلقة المفرغة إلى ما لا نهاية. تتشكل، الغيوم، وتتساقط مطراً على الأرض، وتصبح أنهاراً، وتصبّ في المحيط، وتتبخر من جديد، وتصبح غيوماً مجدداً، وتتساقط أمطاراً على الأرض. إنها حلقة مفرغة لا مخرج منها.

التوجه الغربي يوجّه انتباهك إلى الغيوم، والتوجه الشرقي يوجه انتباهك إلى السماء. التوجه الغربي لا يساعدك على وعي مركزك الذاتي. وهكذا تصبح أكثر وعياً للمحيط الخارجي وغير واعٍ للمركز. والمحيط الخارجي هو الإعصار. ولكن عليك أن تجد عين الإعصار. وهذا يحصل فقط من خلال المشاهدة.

والمشاهدة لن تغيّر ما راكمته من خلال التطبيع، ولن تغيّر حالتك الجسدية. ولكنها ستمنحك تجربة أسمى من الجسد ومن التطبيع. في لحظة السمو هذه، لن تعاني من أية مشكلة.

الأمر الآن بين يديك، ولا يزال الجسد يحمل العضلات والعقل لا يزال يحمل التطبيع. وإذا كنت لا تزال تتشوّق للمشكلة، يمكنك أن تعود إلى ثنائية العقل والجسد وتحصل على المشكلة وتتمتع بها. وإذا لم ترد ذلك، يمكنك البقاء خارج هذه الحلقة. وتبقى آثار المشكلة محفورة في العقل والجسد، ولكنك تشاهد المشكلة من بعيد.

هكذا يقوم أحد الحكماء بوظائفه. أنت تستخدم ذاكرتك

وهو كذلك. ولكنه لا يتماثل بها. إنه يستخدم الذاكرة كآلية. على سبيل المثال، أنا أستخدم اللغة. وعندما أحتاج إلى استخدام اللغة، أستخدم العقل وكل ما طُبع فيه. أنا على وعي تام من ذلك، أنا السيد واستخدم العقل كخادم. عندما أستدعيه يحضر؛ ولكن لا يمكنه السيطرة علي.

المشاكل، إذاً، ستتواجد، ولكنها ستتواجد على شكل بذرة في الجسد والعقل. كيف يمكنك أن تغيّر ماضيك؟ لقد كنت كاثوليكياً لمدة أربعين سنة، فكيف يمكنك أن تغيّر هذه السنين الأربعين وتتخلص من كونك كاثوليكياً خلالها؟ هذا غير ممكن، وهذه السنين ستبقى الفترة التي كنت فيها كاثوليكياً ـ ولكن يمكنك أن تنسلخ منها. والآن تعرف أن العملية بمجملها هي عملية تماثل. لا يمكنك أن تدمّر هذه السنين الأربعين كما أنك لست بحاجة لذلك إذا كنت سيد المنزل. يمكنك أن تستخدمها بطريقة مبدعة. حتى هذا النظام التعليمي المجنون، يمكن استخدامه بطريقة مبدعة.

المشاهدة هي تقنية التمركز. لقد تكلمت عن التمركز ـ يستطيع الإنسان أن يعيش بطريقتين: يمكنه أن يعيش من محيطه الخارجي أو من مركزه. «الأنا» تنتمي إلى المحيط الخارجي والذات الحقيقية تنتمي إلى المركز. إذا كنت تعيش من خلال «الأنا»، في المحيط الخارجي، فأنت دائماً على علاقة بالآخرين. كل ما تقوم به ليس فعلاً وإنما ردة فعل - تقوم به كردة فعل على أفعال الآخرين. بطريقة ما، أنت عبد للظروف. أنت لا تقوم بأي عمل بملء إرادتك. أنت تجبر على كل ما تقوم به من أعمال.

تتغير الحالة كلياً عندما تعيش من خلال المركز. تبدأ بممارسة الفعل. وللمرة الأولى، يتحدد وجودك من خلال ذاتك وليس من خلال علاقتك بالآخرين.

كان أحد الحكماء يمر في قرية. وكان بعض الناس غاضبين لأنهم كانوا ضد تعاليمه، فأقدموا على إساءة

معاملته وعلى إهانته. أصغى أحد الحكماء إليهم بصمت ثم قال: «إذا انتهيتم من إهانتي، اسمحوا لي أن أتابع طريقي. يجب علي أن أذهب إلى القرية المجاورة، إنهم بانتظاري. إذا لم تنتهوا بعد، وكان لديكم أشياء أخرى تريدون أن تقولوها لي، يمكنكم أن تقولوها لي عند مروري هنا بطريق العودة».

قالوا له: «لقد أسأنا معاملتك ووجهنا لك الإهانات، ألن تجيبنا على كل ذلك؟».

قال أحد الحكماء: «لن يبدر مني أية ردة فعل الآن. ما تفعلونه هو خياركم - لن يبدر مني أية ردة فعل الآن، ولا يمكنكم أن تجبروني على ذلك. بإمكانكم أن تسيئوا معاملتي؛ هذا يرجع لكم - أنا لست عبداً. لقد أصبحت رجلاً حراً. إن تصرفاتي تنبع من المركز وليس من المحيط الخارجي، ويمكن لمعاملتكم السيئة أن تؤثر على محيطي الخارجي ولكن ليس على مركزي. لا يمكنكم أن تؤثروا على مركزي.

إذا تأثرت بشيء، لن يكون ذلك من خلال مركزك، وإنما لأن ليس لديك مركزاً. أنت تعيش في المحيط الخارجي فقط. وكل شيء يؤثر على المحيط الخارجي - كل ما يحدث. عندما يصبح لديك مركز، يصبح لذاتك مسافة تفصل بينها وبين المحيط الخارجي. يمكن للناس أن تسيء معاملة المحيط الخارجي ولكن لا يمكنها أن تسيء معاملتك. ولا يمكن لأحد أن يتخطى هذه المسافة، لأنه ليس بإمكان أحد اختراق المركز. يمكن للعالم الخارجي أن يؤثر على محيطك الخارجي فقط.

هذا ما يقوله أحد الحكماء: «لقد أصبح لدي مركز الآن. لكان الأمر مختلفاً منذ عشر سنوات؛ لو أسأتم معاملتي في ذلك الوقت، لكان لي ردة فعل حيال ذلك. أما الآن أنا أمارس الفعل فقط».

يجب أن تفهم الفرق بين الفعل وردة الفعل. أنت تحب شخصاً لأنه يحبك. أحد الحكماء يحبك أيضاً، ليس لأنك تحبه؛ لا فرق إذا كنت تحبه أو لا تحبه. إنه يحبك ليس كردة فعل، بل كفعل محبة. الفعل يصدر عنك، وردة الفعل تفرض عليك. عندما يصبح لديك مركز، تبدأ بممارسة الفعل.

يجب أن تتذكر شيئاً آخر: عندما تقوم بفعلٍ معيّن، فهذا الفعل هو دائماً كلّي. وعندما تقوم بردة فعل لا تكون كلية. هي دائماً جزئية، لأنها تصدر عن المحيط الخارجي وليس عن الذات الحقيقية، عن المركز. وهذا يحمل الكثير من المعاني. إذا كان حبك يصدر من المحيط الخارجي، لا يمكنه أن يكون كلياً، هو دائما جزئي. وإذا كان الحب جزئياً، فإن المساحة المتبقية ستكون ممتلئة بالكراهية.

هذا يعني أن أي فعل جزئي لا بد من أن يكون مناقضاً لنفسه. يقول علم النفس الحديث إن الناس تحب وتكره في وقت واحد. والعقل في حالة تناقض. فهناك علاقة حب وكراهية نحو الشيء ذاته. وعندما يتواجد الحب والكراهية في آن معاً، لا بد من حصول ارتباك. ستمتزج طيبتك بالقسوة، وأعمالك الخيرة بالسرقة، وصلواتك بالعنف. حتى لو حاولت أن تكون قديساً في المحيط الخارجي، فإن قدسيتك ستكون ملوثة بالخطيئة. في المحيط الخارجي، كل الأشياء تناقض نفسها.

عندما يكون فعلك صادراً عن المركز فقط، يكون كلياً. وعندما يكون الفعل كلياً، سيتحلى بجمال مميز، وسيكون نابعاً من اللحظة الآنية ولن تحمله في ذاكرتك - لست بحاجة لذلك. وعندما يكون الفعل جزئياً، فإنه معلّق في الهواء.

الفعل الكلي له بداية ونهاية، والفعل الجزئي هو فعل متواصل، ليس له بداية أو نهاية. أنت في المنزل وتحمل

معك هموم المتجر والأسواق المالية. أنت في متجرك وتحمل معك هموم المنزل ومشاكل العائلة. لا يمكنك أن تكون بكلّيتك في أية لحظة. أنت مشتت بصورة دائمة وتحمل همومك في كل مكان.

الفعل الكلي له بداية وله نهاية. إنه هنا الآن، ولكنه يختفي من هنا بعد قليل. أنت تتحرّر منه كلياً لتتحرك نحو المجهول. وإلا فإنك ستتحرك في دائرة مغلقة. وبما أن الماضي لا ينتهي أبداً، يأتي إلى الحاضر، ثم يخترق المستقبل.

العقل الجزئي، الخارجي، يحمل ماضيه. والماضي عبء كبير. وهذا الماضي الميت سيرهق الحاضر ومن الممكن أن يدمّره.

وهكذا لا يمكنك العيش والماضي مسلّط على حاضرك. هذه اللحظات الرقيقة والنقية، سيقتلها عبء الماضي. وعندما يموت الحاضر، يصبح جزءاً من عبء الماضي الثقيل.

عندما تبدأ بالعيش من المركز، تصبح كل أفعالك كلية. إنها هنا، ثم ليست هنا. أنت متحرر كلياً منها. يمكنك عند ذلك أن تتحرك من دون أية أعباء. وعندها فقط يمكنك أن تحيا في اللحظة الجديدة التي هي دائماً هنا، وذلك بأن تأتي إليها نقياً. ويمكنك أن تأتي إليها نقياً فقط عندما لا يكون هناك أي ماض تحمله معك.

وعليك أن تحمل الماضي إذا لم ينته بعد. ويميل العقل لإكمال كل شيء. وإذا لم يكن الشيء منتهياً، سيحمله العقل. وإذا لم تنه شيئاً أثناء النهار، ستحلم به أثناء النوم، لأن العقل يميل لإنهاء كل الأشياء. وعندما تكون الأشياء غير منتهية، لا بد من أن العقل سيعود إليها مجدداً.

مهما كانت الأشياء التي تقوم بها ـ حياتك العاطفية،

حياتك الجنسية، علاقات الصداقة - كلها غير منتهية. ولا يمكنك أن تجعلها كلية إذا بقيت في المحيط الخارجي. إذاً كيف يمكنك أن تصبح متمركزاً؟ كيف يمكنك أن تنتقل من المحيط الخارجي إلى المركز؟ المشاهدة هي التقنية لتحقيق ذلك.

هذه التقنية، المشاهدة، هي في غاية الأهمية. هناك العديد من التقنيات لتحقيق التمركز، ولكن المشاهدة هي بالتأكيد جزء أساسي من أية تقنية.

يمكننا أن نتكلم عن المشاهدة كتقنية محضة أيضاً. ولكن بذلك نكون قد تكلمنا عن الروح من غير الجسد. ولا يمكنك أن ترى الروح أو تشعر بها. ولكن عندما يغلّف الجسد الروح يمكنك أن تشعر بالروح من خلاله. وكل تقنية هي بمثابة جسد، والمشاهدة هي الروح. ويمكننا أن نتكلم عن المشاهدة بمعزل عن الجسد أو المادة؛ وهكذا تصبح فكرة مجردة.

في هذا العالم لا يوجد أرواح خالصة، معزولة عن الجسد. ولكل روح جسد. والمشاهدة هي روح التقنيات، وكل التقنيات هي أجساد مختلفة.

إذاً، أولاً يجب أن نفهم ما هي المشاهدة، وبعد ذلك يمكننا أن نفهم المشاهدة من خلال جسد معيّن، تقنية معيّنة.

نحن نعرف ما هو التفكير، ويجب أن نبدأ من التفكير لنفهم معنى المشاهدة. التفكير يعني التقييم؛ ترى شيئاً فتقيّمه. ترى وردة فتقول إنها جميلة أو غير جميلة. تسمع أغنية، تطرب لها أو لا تطرب لها. تُصدر حكماً إيجابياً أو سلبياً حيال أي شيء. التفكير هو التقييم. لا يمكنك أن تفكر من دون أن تقيّم. كيف يمكنك أن تفكر بالوردة من دون أن تقيّمها؟ في اللحظة التي تبدأ فيها بالتفكير، ستقول إنها وردة جميلة أو غير جميلة. يجب أن تستخدم

تصنيفاً معيناً، لأن التفكير هو تصنيف. وندما تصنّف أي شيء، يعني أنك فكرت به.

التفكير غير ممكن إذا لم تكن تنوي إصدار حكم معيّن. وإذا لم تكن تنوي إصدار حكم معيّن، يمكنك أن تبقى واعياً، ولكن لا يمكنك أن تفكر.

يوجد زهرة هنا، وأنا أقول لك: «انظر إلى الزهرة ولكن لا تفكر». ماذا بإمكانك أن تفعل؟ إذا كان التفكير غير مسموح به، ماذا يمكنك أن تفعل؟ يمكنك أن تشاهد فقط، ويمكنك أن تكون واعياً لوجود الزهرة. يمكنك أن تواجه الواقع أن الزهرة موجودة هنا. وإذا كان التفكير غير مسموح به، لا يمكنك أن تقول، «إنها جميلة. إنها غير جميلة». لا يمكنك أن تقول شيئاً. لا يمكنك استخدام الكلمات لأن كل كلمة تحتوي على قيمة معيّنة. كل كلمة هي حكم. واللغة تثقلها الأحكام. ولا يمكن للغة أن تكون غير منحازة. في اللحظة التي تستخدم فيها كلمة، تكون قد أصدرت حكماً.

إذاً لا يمكنك استخدام اللغة، إذا قلت لك: «هذه زهرة، انظر إليها ولا تفكر». فكل ما بإمكانك فعله هو أن تكون شاهداً. وإذا كنت هناك من دون أن تفكر، ولكن تنظر إلى الشيء فقط، فأنت تشاهد. والمشاهدة تعني وعياً غير ناشط. والتفكير عمل ناشط، وأنت تقوم بنشاط معيّن. أنت لست كالمرآة. وعندما تقوم بعمل ما، تنتفي صفة المشاهدة.

أرى زهرة وأقول: «إنها جميلة!» بذلك أكون قد غيّرتها. لقد أضفيت عليها صفة معيّنة. والآن، مهما كانت الزهرة، هي بالنسبة لي، الزهرة بالإضافة إلى شعوري بجمالها. والزهرة لم تعد ذات الزهرة بالنسبة لي، لقد تغيّرت صفاتها. لقد امتزج تقييمي بالواقع. لقد أصبح الواقع أقرب إلى الخيال.

هذا الشعور بأن الزهرة جميلة ليس له علاقة بالزهرة، إنه

يخصّني فقط. لقد تدخلت في الواقع ولم يعد نقياً الآن، لقد أفسدته. لقد أصبح عقلي جزءاً من هذا الواقع. وفي الحقيقة، عندما أقول إن عقلي أصبح جزءاً من الواقع يعني أن ماضييّ أصبح جزءاً من الواقع، لأنه عندما أقول: «هذه الزهرة جميلة» أكون قد قيمتها من خلال معرفتي السابقة، من خلال تجاربي السابقة.

العقل يعني الماضي، الذكريات. لقد دخل الماضي في الحاضر ودمّر واقعاً نقياً. والآن لم يعد هناك زهرة، والزهرة كحقيقة قائمة بذاتها لم تعد موجودة. لقد أفسدتها ودمّرتها. لقد دخل الماضي في الحاضر، وعمدت إلى التفسير، وهذا هو التفكير. والتفكير يعني إدخال الماضي في الحاضر.

لهذا السبب لا يمكن للتفكير أن يوصل إلى الحقيقة. لأن الحقيقة نقية ويجب أن نواجهها بنقائها الكلي. وعندما تدخُل ماضيك في الحاضر، تدمّر الحقيقة.

التفكير يعني إدخال الماضي في الحاضر، والمشاهدة تعني الحاضر فقط.

المشاهدة غير ناشطة، فأنت لا تقوم بأي نشاط، أنت حاضر فقط. أنت حاضر والزهرة حاضرة، وهناك علاقة مشاهدة. وعندما تكون الزهرة حاضرة، وماضيك بكلّيته حاضراً، فإنها علاقة تفكير.

عندما تكون الزهرة هناك وأنت هناك، حتى القول إن الزهرة جميلة هو أمر غير ممكن. ولا يمكنك أن تؤكد أي حكم في الحاضر. فالأحكام والتقييم يخصان الماضي. إذا قلت «أحبك»، أصبح هذا القول شيئاً من الماضي. وإذا قلت «هذه الزهرة جميلة»، فقد شعرت، وحكمت - ولقد أصبح ذلك من الماضي.

المشاهدة هي دائماً في الحاضر وليس في الماضي.

والتفكير هو في الماضي. التفكير ميت، والمشاهدة حية. والفرق الآخر هو أن التفكير ناشط وأن المشاهدة غير ناشطة.

إذا استمريت في التفكير، لا يمكنك أن تعرف معنى المشاهدة. وعندما تتوقف عن التفكير، تبدأ المشاهدة.

ما العمل إذاً؟ التفكير هو من عاداتنا القديمة. لقد أصبح أمراً آلياً. عندما تتواجد الزهرة هناك، يبدأ التفكير. ليس لدينا أية تجارب غير لفظية، والأولاد فقط يملكون هذه التجارب. والتجربة غير اللفظية هي التجربة الحقيقية. والتعبير اللفظي هو الهروب من التجربة.

عندما أقول: «الزهرة جميلة»، تختفي الزهرة من أمامي. إنها في عقلي الآن. والآن ينصبّ اهتمامي على عقلي وليس على الزهرة. الزهرة هي الآن صورة وفكرة في عقلي. ويمكنني الآن أن أقارنها بتجاربي السابقة وأصدر حكماً حيالها. ولكن الزهرة لم تعد هناك.

عندما تستخدم التعبير اللفظي، تغلق نفسك حيال التجارب. وعندما تكون واعياً بطريقة غير لفظية، تكون منفتحاً للتجارب. والمشاهدة تعني الانفتاح الدائم حيال التجارب، وليس الانغلاق.

ما العمل إذاً؟ يجب أن نكسر هذه العادة القديمة التي نسمّيها التفكير. إذاً، مهما كنت تفعل، افعله بطريقة غير لفظية. إنها عملية شاقة وصعبة وتبدو مستحيلة في البداية. ربما كانت صعبة لكنها غير مستحيلة، أنت تسير على الطريق، سر بطريقة غير لفظية. سر حتى ولو لثوانٍ قليلة، وسوف يتراءى لك عالم مختلف - عالم غير لفظي، العالم الحقيقي، وليس عالم العقل الذي خلقه الإنسان.

أنت تأكل، كُلْ بطريقة غير لفظية. سأل أحدهم أحد المعلمين من أتباع الزن، ويدعى بوكوجو: «ما هي

طريقتك؟» أجاب المعلم: «طريقتي في غاية البساطة: عندما أشعر بالجوع، أتناول الطعام؛ عندما أشعر بالنعاس، أخلد إلى النوم - هذا كل ما في الأمر».

دهش السائل بجواب المعلم فقال له: «ماذا تقول؟ أنا أتناول الطعام وأخلد إلى النوم، والجميع يفعل ذلك. إذاً ما الذي يميّز طريقتك؟».

أجاب المعلم: «عندما تتناول الطعام، أنت لا تتناول الطعام فقط، أنت تفعل أشياءً كثيرة. وعندما تخلد إلى النوم، أنت تفعل كل شيء ما عدا النوم. ولكن عندما أتناول الطعام، أتناول الطعام فحسب؛ وعندما أخلد إلى النوم، أخلد إلى النوم فحسب. كل فعل هو فعل كلي».

عندما لا تكون لفظياً، يتحوّل كل فعل إلى فعل كلّي. حاول إذاً أن تتناول الطعام من دون أي نشاط لفظي في عقلك، من دون أية أفكار في عقلك. تناول طعامك فقط، وعندها يصبح تناول الطعام نوعاً من التأمل - لأنك عندما تكون غير لفظي، تصبح شاهداً.

إذا كنت لفظياً، تصبح مفكراً. إذا كنت غير لفظي، تصبح شاهداً بصورة عفوية. إذاً حاول أن تعمل كل شيء بطريقة غير لفظية. عندها يصبح كل ما تعمله ـ السير، تناول الطعام، الجلوس... - نوعاً من التأمل.

قال شخص آخر للمعلم: «علمني طريقة للتأمل».

أجاب المعلم: «يمكنني أن أعطيك طريقة، ولكن لن يكون بإمكانك ممارسة التأمل ـ لأنك ستطبق الطريقة بعقل لفظي».

يمكن لأصابعك أن تتحرك مع السبحة وأنت منهمك بالتفكير. عندما تتحرك أصابعك من دون أن تفكر، يصبح التسبيح نوعاً من التأمل. إذاً ليس هناك أية حاجة لأية تقنية. الحياة بكلّيتها هي تقنية».

أضاف المعلم قائلاً: «من الأفضل أن تكون بصحبتي وتراقبني. لا تطلب مني أية طريقة، راقبني فحسب وسوف تتعلم ممارسة التأمل».

راقبه الرجل لمدة سبعة أيام ولكنه أصبح أكثر ارتباكاً. بعد ذلك قال لبوكوجو: «عندما قصدتك كنت أقل ارتباكاً. الآن أنا مرتبك للغاية. لقد راقبتك بصورة متواصلة لمدة سبعة أيام. ولكن ماذا كان علي أن أراقب؟».

قال المعلم: «أنت لم تراقبني إذاً. هل رأيتني وأنا أمشي؟ أنا أمشي فحسب. هل راقبتني عندما كنت تُحضر لي الشاي في الصباح؟ كنت أشرب الشاي فحسب. بوكوجو لم يكن موجوداً، كان الشاي فقط موجوداً. كان شرب الشاي فقط. هل راقبت ذلك؟ إذا راقبت، فهذا يعني أنك شعرت أن بوكوجو لم يعد موجوداً».

هذه نقطة دقيقة ـ لأنه عندما يكون المفكر موجوداً، توجد معه «الأنا»؛ عندها قد تكون بوكوجو أو أي شخص آخر. ولكن إذا لم يكن هناك سوى الفعل من دون أي تفكير، لا وجود «للأنا».

شيء آخر يجب الإشارة إليه: الأفكار والذكريات المتراكمة، تخلق الشعور بـ«الأنا».

جرّب هذا الاختبار: حاول أن تنفصل كلياً عن ماضيك - أوقف ذاكرتك. أنت لا تعرف من هم أهلك، لا تعرف لأي بلد، لأي دين أو لأي عرق تنتمي. لا تعرف في أية مدرسة تعلمت. انفصل عن ماضيك كلياً - وتذكّر من أنت.

لن تتمكن من تذكّر من أنت. في هذه اللحظة لن تتمكن من الشعور بوجود «الأنا». «الأنا» هي تراكم الماضي، هي أفكارك المتبلورة المكثفة.

لذلك يقول المعلم: «إذا راقبتني، لم أكن موجوداً. كان هناك شرب الشاي، ولكن الشارب لم يكن موجوداً. كان

الفعل هناك، ولكن لم يكن هناك فاعل».

في حالة المشاهدة، لا يوجد شعور بـ«الأنا». ولكنه موجود في حالة التفكير. وليس مصادفة أن نجد ما يدعى بالمفكرين متجذرين إلى الأعماق في «الأنا».

في المشاهدة لا وجود لـ«الأنا»، هذا إذا تمكنت من تخطي اللغة. فاللغة هي العائق. وهناك حاجة إلى اللغة للتواصل مع الآخرين، ولكن ليس للتواصل مع الذات. اللغة هي أداة مفيدة، هي أكثر الأدوات فائدة. ولقد تمكن الإنسان من خلق المجتمع والعالم بسبب اللغة. ولكن الإنسان نسي ذاته بسبب اللغة أيضاً.

اللغة هي عالمنا. إذا نسي الإنسان لغته للحظة واحدة، ماذا يبقى؟ الثقافة، المجتمع، الأديان، كلها تزول. لا يبقى شيء على الإطلاق.

اللغة هي وسيلة تواصل مع الآخرين؛ إنها الوسيلة الوحيدة. إنها مفيدة، ولكنها خطرة أيضاً. والخطر هو أنه كلما طغت اللغة على العقل، ابتعد عن المركز. لذلك نحتاج لأن نقيم توازناً دقيقاً بين استخدام اللغة وعدم استخدامها.

المشاهدة تعني عدم استخدام اللغة، أو العقل. المشاهدة تعني حالة لا فكراً، ولا عقلاً.

جرّب ذلك! إنه مجهود يتطلب وقتاً طويلاً، ولا يمكن التنبؤ بالنتائج. جرّب، قد يؤدي مجهودك إلى بعض اللحظات حيث تختفي اللغة. ثم ينفتح بُعد جديد. تصبح واعياً لعالم مختلف. عالم اللحظة الآنية، عالم اللاعقل، عالم الحقيقة.

يجب أن تختفي اللغة. حاول أن تقوم بأعمال عادية، حركات جسدية، من غير لغة. كان أحد الحكماء يستخدم تقنية مراقبة التنفّس. كان يقول لتلامذته: «راقبوا الطريقة

التي تتنفسوا بها، راقبوا التنفس في حالة الشهيق، وراقبوه في حالة الزفير». تحسس أنفاسك، تحرّك مع أنفاسك، كن واعياً.

يُروى عن أحد الحكماء أنه كان يقول لتلامذته: «لا تغفلوا عن نَفَس واحد. إذا أغفلتم التنفس مرة واحدة من الناحية الفيزيولوجية، ستفارقون الحياة، وإذا أغفلتم التنفّس على صعيد الوعي، ستضيعون المركز وتصبحون أمواتاً في الداخل». إذاً، يقول أحد الحكماء أن التنفّس هو أمر حيوي لحياة الجسد، ووعينا للتنفّس هو أمر حيوي لحياة المركز الداخلي.

تنفّس، كُن واعياً. وإذا كنت تحاول أن تكون واعياً لتنفسك، لا يمكنك التفكير، لأنه ليس بإمكان العقل أن يقوم بعملين في نفس الوقت - التفكير والمشاهدة. إن ظاهرة المشاهدة هي مضادة كلياً للتفكير، ولا يمكنك أن تفعل الاثنين معاً، كما أنه ليس بإمكانك أن تكون حياً وميتاً في نفس الوقت، صاحياً ونائماً في نفس الوقت، ولا يمكنك أن تفكر وتشاهد في نفس الوقت. عندما تشاهد أي شيء، يتوقف التفكير. عندما يبدأ التفكير، تختفي المشاهدة.

المشاهدة هي وعي غير ناشط، والوعي بحدّ ذاته ليس بنشاط.

كان الملّا نصر الدين قلقاً في أحد الأيام، وكانت الأفكار تتقاذفه. كان بإمكان أي شخص ينظر إلى وجهه أن يشعر أنه غارق في خضم أفكاره، وأنه كان في حالة قلق وتوتر شديدين. أصبحت زوجته متوجسة فسألته: «بماذا تفكر يا نصر الدين؟ ما المشكلة، لماذا أنت قلق؟».

حدّق نصر الدين بزوجته وقال: «إنها المشكلة الجوهرية. أنا أفكر كيف يمكن للإنسان أن يعرف أنه في عداد الأموات. أنا سأفارق الحياة في يوم ما، كيف يمكنني أن أتحقق أنني ميت؟ أنا لم أعرف الموت. ولأتمكن من

التحقق من شيء ما، يجب أن أكون قد عرفته سابقاً.

«أنا أنظر إليك وأتحقق أنك «أ» أو «ب» أو «ج». لأنني عرفتك في السابق. ولكنني لم أعرف الموت. وعندما يوافيني الموت، كيف سأتحقق منه؟ هذه هي المشكلة، وأنا شديد القلق. وعندما أصبح ميتاً، لا يمكنني أن أسال أي شخص آخر، وهذا يقفل ذاك الباب في وجهي. لا يمكنني الرجوع إلى أية نصوص دينية، لا يمكن لأي معلم مساعدتي».

ضحكت الزوجة وقالت: «أنت قلق من دون داعٍ. عندما يوافيك الموت، ستعرف على الفور. وعندما يوافيك الموت ستعرف ذلك، لأنك ستصبح بارداً كالثلج». تنفس الملا الصعداء، لقد حصل على جواب لمشكلته.

بعد مضي ثلاثة أشهر، كان يقطع الحطب في الغابة. وكان وقت الصباح في فصل الشتاء، وكان كل شيء بارداً. فجأة تذكّر وتحسّس يديه - كانتا باردتين. قال: «حسناً، الموت قادم، وأنا بعيد عن منزلي ولا أستطيع أن أعلم أحداً بذلك. ماذا يمكنني أن أفعل الآن؟ لقد نسيت أن أسأل زوجتي. لقد قالت لي ماذا سأشعر عندما يوافيني الموت ولكنها لم تقل لي ماذا أفعل. الآن أنا وحيد هنا، وأشعر بالبرد في كامل جسدي».

عندها حضرته الذاكرة. لقد شاهد الكثير من الأموات، وخطرت بباله فكرة: «يُستحسن أن أتمدد على الأرض». هذا ما رأى الأموات يفعلونه، فتمدد على الأرض. بالطبع، سيصبح جسده أكثر برودةً _ لقد حانت ساعته. كان حماره يستريح تحت شجرة بالقرب منه. شاهد ذئبان الحمار واعتقدا أنه ميت فهجما عليه. فتح الملا نصر الدين عينيه ورأى ما حصل فافتكر: «الإنسان الميت لا يستطيع أن يقوم بأي شيء. لو كنت حياً أيتها الذئاب، لما تمكنتما من مهاجمة حماري. ولكن ليس باستطاعتي أن أفعل أي شيء

الآن. كل ما باستطاعتي أن أفعله، هو أن أكون شاهداً».

عندما تنفصل عن ماضيك، يمكنك فقط أن تكون شاهداً. والمشاهدة تعني أن الماضي، مع كل الأفكار والذكريات المتراكمة فيه، أصبح ميتاً. كل ما يمكنك أن تفعله في اللحظة الآنية هو المشاهدة. لا إمكانية لإصدار الأحكام أو التقييم.

في الأدب السنسكريتي القديم، يُعرف المعلّم بالموت. في الأوبانيشاد، يذهب ناشيكيتا Nachiketa إلى ياما Yama إله الموت ليتعلم. وعندما عرض ياما على ناشيكيتا الكثير من الإغراءات، قال له ناشيكيتا: «جئت لأتعلم ما هو الموت، لأنني إذا لم أعرف ما هو الموت، لن أعرف ما هي الحياة».

المعلم في الأيام القديمة كان يعرف بالشخص الذي بإمكانه أن يصبح الموت بالنسبة لتلامذته ـ شخص بإمكانه أن يساعدك على الموت، لتنبعث من جديد.

سأل نيكوديموس Nicodemus المسيح: «كيف يمكنني الوصول إلى ملكوت الله». أجابه المسيح: «إذا لم تمت أولاً، لا يمكنك الوصول. إذا لم تنبعث مجدداً، لا يمكنك الوصول».

والانبعاث ليس بحدث منفصل، إنه عملية متواصلة. وعلى الإنسان أن ينبعث في كل لحظة. والمسالة ليست أن تنبعث مرة وينتهي الأمر. الحياة هي عملية موت وانبعاث متواصلة. دع الماضي يموت، أكان نعيماً أم جحيماً، وانبعث نقياً في اللحظة الآنية. كُن شاهداً الآن. ويمكنك أن تكون شاهداً فقط عندما تكون نقياً.

التوتر والاسترخاء

الآن يجب أن نفهم أمراً واحداً. لقد اكتشف المنوّمون المغنطيسيون قانوناً سموّه قانون المفعول العكسي. إذا

حاولت بكل جهدك أن تقوم بعمل ما من دون أن تفهم مبادئه الأساسية، تكون النتيجة عكس ما تتوقعه.

لنأخذ على سبيل المثال تعلُّم قيادة الدراجة الهوائية. أنت تتعلم قيادة الدراجة على طريق هادئة في الصباح الباكر وحركة السير شبه معدومة. ترى حجر مِعلم وعليه شارة حمراء مركّزاً على جانب الطريق. هذه الطريق عرضها عشرون متراً والحجر المعلم صغير، ويدبّ فيك الخوف: أنت تفكر الآن أنك قد تصدم الحجر المعلم. عندها تنسى أن الطريق هي بعرض عشرين متراً. وفي الواقع، لو كنت تقود الدراجة وعيناك معصوبتان، فإن احتمال اصطدامك بالحجر المعلم هو ضئيل جداً؛ والآن، عيناك مفتحتان، وقد نسيت الآن أن الطريق عريضة جداً. لقد تحول كل تركيزك على الحجر المعلم. إن اللون الأحمر يجتذب الانتباه، وأنت الآن خائف وتريد تحاشي الحجر المعلم. لقد نسيت أنك تمتطي الدراجة، لقد نسيت كل شيء. ومشكلتك الوحيدة الآن، هي كيف تتحاشى الاصطدام بالحجر.

الآن أصبح تحاشي الاصطدام أمراً مستحيلاً؛ سوف تصطدم بالحجر لا محالة. ثم تفاجأ وتقول: «لقد حاولت كل ما في وسعي أن لا أصطدم بالحجر». وفي الواقع، أنت اصطدمت بالحجر لأنك حاولت كل ما في وسعك أن لا تصطدم به. كلما اقتربت من الحجر، بذلت مجهوداً أكبر لتحاشيه؛ ولكن كلما بذلت مجهوداً أكبر لتحاشيه، ازداد تركيزك عليه. لقد أصبح قوة مغنطيسية، ويجذبك كالمغنطيس.

هذا قانون جوهري في الحياة. يحاول الكثير من الناس تحاشي الكثير من الأشياء، ولكنهم يقعون فريسة لتلك الأشياء. حاول أن تبذل مجهوداً عظيماً لتحاشي شيئاً معيّناً، ومن المؤكد أنك ستقع في الشرك.

كن مسترخياً. لا تبذل كل طاقتك في المحاولة، لأنه من

خلال الاسترخاء، يمكنك أن تصبح واعياً وليس من خلال المحاولة بكل طاقتك. كن هادئاً، كن صامتاً.

ما هي أسباب توترك؟ عندما تسيطر عليك الأفكار والمخاوف - الموت، الإفلاس، هبوط سعر أسهمك المالية ... الخ - هذا ما يسبب لك التوتر النفسي والجسدي. فالعقل والجسد غير منفصلين. وهما نظام واحد، عندما يصبح العقل متوتراً، يتوتر الجسد أيضاً.

يمكنك البدء بالوعي. والوعي يأخذك بعيداً عن العقل والتماثل بالعقل. بالطبع سيبدأ جسدك بالاسترخاء. وعندما تسيطر حالة الوعي، يزول التوتر.

يمكنك البدء من الطرف الآخر أيضاً. استرخ فحسب، دع كل التوترات تسقط... وعندما تسترخي، ستفاجأ بأن الوعي بدأ ينبعث فيك. إن الوعي والاسترخاء لا ينفصلان. ولكن الأسهل البدء من الوعي. والبدء من حالة الاسترخاء أكثر صعوبة، لأن المجهود الذي تبذله بقصد الاسترخاء، قد يسبب بعض التوتر.

هناك كتاب أميركي - وإذا أردت أن تكتشف أسخف أنواع الكتب، فإن أميركا هي المكان المناسب - عندما رأيت عنوان هذا الكتاب أصبت بالدهشة. عنوانه «يجب أن تسترخي». الآن، إذا توجب عليك الاسترخاء، كيف يمكنك أن تسترخي؟ كلمة يجب كافية لتجعلك متوتراً. من الممكن أن الذي كتب هذا الكتاب لا يعرف أي شيء عن الاسترخاء.

في الشرق نحن لا نعمد إلى ممارسة التأمل انطلاقاً من الاسترخاء، بل من الوعي. بعدها يحلّ الاسترخاء تلقائياً. لا يمكنك أن تستحضر حالة الاسترخاء، وإذا فعلت ذلك، سيكون هناك بعض التوتر. إن الاسترخاء الحقيقي يجب أن يأتي تلقائياً.

إن الولايات المتحدة هي أقل الدول تعمقاً في التجارب

الباطنية. أما الشرق فقد عاش آلاف السنين وهو يبحث عن ذاته الداخلية.

والولايات المتحدة لا يزيد عمرها على ثلاثمائة سنة، وهذا يعتبر مرحلة طفولة في عمر الأوطان. لذلك، فإن الولايات المتحدة هي أعظم خطر على العالم. هنا الأسلحة النووية في أيدي الأطفال.... أما روسيا فقد تتصرف بطريقة أكثر عقلانية؛ إنها أرض قديمة، لها تاريخ طويل وتجارب توازي هذا التاريخ. والولايات المتحدة ليس لها تاريخ بعد. كل شخص يعرف اسم والده وجده، وهنا تنتهي شجرة العائلة.

الولايات المتحدة هي طفل ـ أو حتى ليس بطفل بعد، إنها ما زالت في الرحم. وبالمقارنة مع دول كالهند والصين، هي في حالة جنينية. من الخطر أن يمتلك شعبها الأسلحة النووية.

هناك مشاكل دينية، واجتماعية واقتصادية تقضّ مضجعك. ومن الصعب البدء بالاسترخاء؛ لهذا السبب نحن في الشرق، لا ننطلق أبداً من الاسترخاء. ولكن إذا أردت، سأشرح لك كيف يمكنك تحقيق ذلك. لقد عملت مع الغربيين وأصبحت مدركاً أنهم لا يعرفون مفهوم الوعي الشرقي. إنهم يأتون من حضارة لم تعرف الوعي أبداً.

بالنسبة للغربيين خاصة، ابتكرت نوعاً من التأمل أسميه التأمل الديناميكي. عندما كنت أدرّب مخيمات تأمل كنت أستخدم تأمل البربرة (الكلام المبهم) Gibberish وتأمل الكونداليني. إذا أردت أن تبتدئ التأمل من حالة الاسترخاء، فهاتان الطريقتان هما الأفضل. إنهما تخرجان التوتر من جسدك وعقلك، ويصبح الاسترخاء سهلاً.

عندما كنت أسمح بتأمل البربرة في المناطق الجبلية، لم يكن باستطاعتي أن أستخدمها في المدن، لأن ذلك كان يثير غضب الجيران. كانوا يتصلون بالشرطة ويشتكون

بأنهم يتعرضون لإزعاج لا يطاق. إنهم لا يدركون أنهم لو كانوا يمارسون هذه الطريقة في التأمل في منازلهم، لتخلصوا من حالة الجنون التي يعيشون فيها.

يتلخص التأمل بطريقة البربرة بأن يُسمح لكل شخص بأن يقول بصوت مرتفع كل ما يخطر بباله. وكان من الممتع سماع ما كان يقوله الناس - أشياء لا علاقة لبعضها بالبعض الآخر وأشياء من غير الممكن فهمها - لأنني كنت الشاهد الوحيد. كان الناس يفعلون أي شيء يحلو لهم بشرط أن لا يلمس أحدهم الآخر. كان أحدهم يقف على رأسه، وكان الآخر يخلع ثيابه حتى يصبح عارياً ثم يدور في الغرفة لمدة ساعة.

أحد الرجال تعوّد أن يجلس أمامي كل يوم، وعندما تبدأ جلسة التأمل، كان يبتسم أولاً ثم يأخذ هاتفه بيده ويبدأ مكالمة طويلة وفي نفس الوقت يرمقني بنظراته. كنت أتحاشى النظر إليه لكي لا أعيقه في ممارسة التأمل. كان يمضي ساعة كاملة وهو يتكلم على الهاتف.

كان الجميع يقومون بأعمال غريبة لا يقومون بها عادةً في حياتهم اليومية. بعد نهاية جلسة التأمل، كان هناك فترة عشر دقائق للاسترخاء، وكان معظم المشاركين يقعون أرضاً لكونهم في غاية التعب.

كان الكثير من المشاركين في هذه الجلسات يأتون إلي ويقولون لي: «لماذا لا تطيل فترة الاسترخاء، اجعلها أكثر من عشر دقائق، لأننا لم نشعر أبداً بفرح مماثل كما نشعر في فترة الاسترخاء هذه. لم نكن نظن أننا سنفهم معنى الوعي، ولكن فترة الاسترخاء مهدت الطريق لذلك».

إذا أردت أن تبدأ بالاسترخاء أولاً، يجب عليك أن تمر في عملية تطهير ـ التأمل الديناميكي الذي يشمل تأمل الكونداليني وتأمل البربرة.

من الممكن أنك لا تعرف من أين أتت كلمة البربرة Gibberish؛ تأتي الكلمة من صوفي كان يدعى جبّار Jabbar - وكان يمارس نوعاً واحداً من التأمل. عندما يأتي أي شخص كان يقول له: «اجلس وابدأ». وكان الناس يعلمون ماذا يقصد؛ إنه لم يتكلم أبداً، لم يدل بأي حديث؛ كان فقط يعلم الناس البربرة.

على سبيل المثال، كان من وقت لآخر يقدم تدليلاً للمشاركين. لمدة نصف ساعة، كان ينطق بكلمات ليس لها أي معنى ولا يدري أحد ما هي اللغة التي ينطق بها. لم تكن أية لغة؛ كان يطلب من المشاركين أن يرددوا وراءه أي شيء يخطر بباله ويتلفظ به.

ولكن جبّار ساعد الكثير من الناس ليصبحوا صامتين. كلما طالت مدة الصمت، أصبح العقل فارغاً. وتدريجياً تصل إلى حالة عدم... وفي حالة العدم هذه تنبعث شعلة الوعي. والوعي موجود بصورة دائمة ولكنه محاط بالكلام المبهم (البربرة). ويجب أن نستأصل الكلام المبهم؛ إنه السم.

وهذا ينطبق على الجسد أيضاً. يعاني الجسد من التوتر. ويجب أن تقوم بالحركات التي يريدها جسدك. يجب أن لا تطوّع حركات جسدك على هواك. إذا كان جسدك يريد الرقص، الهرولة، الركض، التدحرج على الأرض، يجب أن لا تقوم بذلك على هواك، يجب أن تُتيح له القيام بذلك على طريقته الخاصة. قل لجسدك. «أنت حر بأن تفعل ما تشاء». وستفاجأ بكم من الأشياء يريد جسدك القيام بها، ولكنك تمنعه من ذلك. وهذا يسبب التوتر.

إذاً هناك نوعان من التوتر، التوتر الجسدي والتوتر العقلي. يجب أن تتحرر من كليهما لتتمكن من الاسترخاء، الذي يوصلك إلى حالة الوعي.

ولكن البدء من حالة الوعي أسهل بكثير، وخاصة بالنسبة لأولئك الذين يفهمون عملية الوعي البسيطة والتي

تستخدمها طوال اليوم في أمورٍ متعددة. أنت تستخدم الوعي دون أن تدرك ذلك، ولكن فقط في الأمور الخارجية التي يمكن رؤيتها. قيادة السيارة في زحمة السير هي أفضل دليل على ذلك. أنت تستخدم وعيك عندما تقود السيارة ، ولكنك لا تدرك ذلك.

إنه ذات الوعي الذي يجب أن تستخدمه في حركة السير الداخلية. عندما تغلق عينيك، هناك سيل من الأفكار، العواطف والأحلام يدور في مخيلتك. افعل في عالمك الداخلي ما تفعله في عالمك الخارجي، وستصبح شاهداً. وعندما تتذوق فرح المشاهدة، ستتوق إلى المزيد منه.

المسألة لا تتعلق بأية وضعية جسدية أو التواجد في أي مكان عبادة. عندما تستقل قطاراً أو حافلة نقل وليس لديك أي عمل تقوم به، أغمض عينيك فحسب. هذا سيجنّب عينيك التعب من النظر إلى الخارج، ويعطيك وقتاً كافياً لمراقبة نفسك. هذه اللحظات تصبح من أجمل التجارب.

وتدريجياً عندما ينمو الوعي تبدأ شخصيتك بالتغيّر. إن الانتقال من اللاوعي إلى الوعي هو قفزة نوعية.

العقل والتأمّل

عندما يكون العقل من دون أفكار، فهو في حالة تأمل. يكون العقل من دون أفكار في حالتين، إما في حالة النوم العميق، أو في حالة التأمل. عندما تبلغ حالة الوعي وتختفي الأفكار، أنت في حالة تأمل. وعندما تختفي الأفكار وتصبح لاواعياً، أنت في حالة نوم عميق.

النوم العميق والتأمل يتشابهان من ناحية ويختلفان من ناحية أخرى. وجه الشبه أنه في كلتا الحالتين يختفي التفكير. وجه الخلاف أن الوعي يختفي في حالة النوم العميق، ويبقى في حالة التأمل. التأمل يساوي إذاً النوم

العميق زائد الوعي. أنت مسترخٍ كما في حالة النوم العميق، ولكنك في منتهى الوعي - وهذا يأتي بك إلى باب الأسرار. في حالة النوم العميق تدخل في حالة اللاعقل واللاوعي أيضاً. أنت لا تدري إلى أين ذهبت، مع أنك في الصباح ستشعر بآثار الرحلة. كان فعلاً نوماً عميقاً جميلاً من دون أية أحلام مزعجة، تشعر في الصباح أنك نقي ومنتعش. تشعر بتجدد الشباب والحيوية. ولكنك لا تدري كيف حصل ذلك وإلى أين ذهبت. لقد كنت في حالة غيبوبة نتيجة مخدر أعطي لك، ثم ذهبت إلى مستوى آخر حيث أصبحت نقياً،منتعشاً وحيوياً.

في حالة التأمل يحصل الشيء ذاته ولكن من دون مخدر.

التأمل يعني إذاً أن تبقى مسترخياً كما في حالة النوم العميق ولكن في حالة وعي. حافظ على الوعي، دع الأفكار تختفي، ولكن حافظ على الوعي. هذا ليس بالأمر الصعب، والمشكلة أننا لم نجرب ذلك بعد. إنه كالسباحة: إذا لم تجربها، تبدو صعبة وتبدو خطرة أيضاً. أنت لا تصدق كيف يمكن للناس أن يعوموا فوق سطح الماء. أنت تعتقد أنك لو جرّبت ستغرق. ولكن عندما تجرّب السباحة، ستتمكن من ممارستها بسهولة.

لقد برهن أحد العلماء اليابانيين أن باستطاعة الطفل في سن الستة أشهر السباحة، إذا ما أعطي الفرصة. لقد درب الكثير من الأطفال في سن الستة اشهر على السباحة وحقق نجاحاً كبيراً في ذلك. وهو يقول أنه سيجرب تدريب السباحة لأطفال أصغر سناً. يبدو أن السباحة سلوك فطري؛ كل ما علينا فعله هو أن نعطي أنفسنا الفرصة، وسنتمكن من السباحة. لهذا السبب عندما نتعلم السباحة، لا ننساها أبداً. قد تتوقف عن السباحة لمدة خمسين سنة، ولكن لن تنساها. إنها سلوك طبيعي. التأمل يشبه السباحة؛

إنه شيء فطري. كل ما عليك هو أن تفسح له المجال.

ما هو العقل؟ العقل ليس بشيء، إنه حدث. الشيء يحتوي على مادة، والحدث هو عملية. الشيء هو كالصخرة، والحدث هو كالموجة. إنها موجودة، ولكنها ليست من المادة. إنها حدث بين الريح والمحيط، إنها ظاهرة.

هذا أول شيء يجب فهمه، أن العقل هو عملية كالموجة أو النهر ولا يحتوي أية مادة. لهذا السبب لا يمكن تبديده، يمكنه أن يختفي دون أن يترك أي أثر ملحوظ.

عندما تختفي الموجة في المحيط، ماذا تخلف وراءها؟ لا شيء، ولا حتى أثر. لذلك يقول العارفون إن العقل هو كطائر يحلّق في السماء - لا يترك أي أثر وراءه.

العقل هو عملية فقط. وفي الواقع، لا وجود للعقل، لكن الأفكار التي تتحرك بسرعة، تجعلك تشعر بوجود شيء هناك باستمرار. تتوافد الأفكار بسرعة من دون فاصل زمني بينها وتشكّل بذلك عملية متواصلة، مما يجعلك تعتقد بوجود شيء هناك.

هناك أفكار - وليس عقلاً. كما أن هناك أليكترونات وليس مادة. الأفكار هي أليكترونات العقل. إنها كالجمهور... إنه موجود بمعنى ما، وغير موجود بمعنى آخر. الأفراد فقط موجودون، ولكن عندما يجتمع الأفراد تشعر بأنهم يشكّلون وحدة مستقلة. الوطن موجود وغير موجود - الأشخاص فقط موجودون. الأفراد هم أليكترونات الوطن.

الأفكار موجودة، والعقل غير موجود؛ العقل هو شيء ظاهري. وعندما تنظر بعمق إلى العقل، يختفي، وتبقى الأفكار. وعندما يختفي العقل ولا يوجد سوى الأفكار الفردية، تحلّ مشكلات عديدة على الفور. أول شيء تتحقق منه على الفور، هو أن الأفكار كالغيوم - تأتي

وتذهب، وأنت السماء. وعندما يختفي العقل، تشعر على الفور أنك غير متورط بالأفكار ـ الأفكار هناك، تمر عبرك كما تمر الغيوم عبر السماء، أو كما تمر الرياح عبر الأشجار. تتمكن الأفكار من المرور عبرك، لأنك فراغ شاسع. لا يوجد أية عوائق. سماؤك مفتوحة كلياً، والأفكار تأتي وتغيب. وعندما تبدأ بالشعور أن الأفكار تأتي وتغيب، وأنك أنت المراقب، الشاهد، تتحقق السيطرة على العقل.

لا يمكن السيطرة على العقل بالمعنى الاعتيادي. إنه غير موجود. من ناحية أخرى، من سيسيطر على العقل؟ لا يوجد أي شيء فيما يتعدى العقل. هناك لاشيء. لا يمكن لأحد السيطرة على العقل. ما يحصل هو أن جزءاً من العقل يسيطر على جزء آخر من العقل.

الفراغ الداخلي يمكنه المشاهدة ولكن لا يمكنه السيطرة ـ ولكن عملية المشاهدة بحد ذاتها تصبح السيطرة، ظاهرة المراقبة والمشاهدة بحد ذاتها هي السيدة، لأن العقل يختفي.

والأمر يشبه الوضع في ليلة مظلمة: أنت تركض مسرعاً في الظلام لأنك تخشى أن يكون شخص ما يلاحقك. وهذا الشخص ليس سوى خيالك، وكلما أسرعت، اقترب منك خيالك. وسرعة الركض لن تحدث أي فرق، فخيالك سيبقى برفقتك. عندما تنظر إلى الوراء، سترى خيالك. وهذه ليست الطريقة للتخلص منه أو السيطرة عليه. يجب أن تنظر بعمق إلى الخيال وعندها يختفي. إنه غير موجود، إنه غياب النور.

العقل ليس سوى غياب لوجودك. عندما تجلس بصمت، عندما تنظر بعمق إلى العقل، يختفي بكل بساطة. تبقى الأفكار، ولكن العقل يختفي.

وعندما يغيب العقل، يصبح بإمكانك إدراك شيء ترى أن الأفكار ليست أفكارك. بالطبع إنها تأتي إليك، تبقى

بضيافتك لفترة بسيطة، ثم تغادر. قد تكون مكان استراحة للأفكار، ولكنها لا تنبعث منك. هل لاحظت أنه لا وجود حتى لفكرة واحدة تنبعث منك؟ إنها تأتي دائماً من الخارج. إنها لا تخصك - ليس لها جذور أو مسكن، إنها تتنقل. إنها كالغيوم تنتقل من مكان إلى آخر. أنت لست بحاجة لتقوم بأي عمل، راقبها فقط، وستتمكن من السيطرة عليها.

كلمة سيطرة ليست جيدة، لأن الكلام لا يمكن أن يكون جيداً. الكلام يخص العقل، عالم الأفكار. والكلمات لا يمكن أن تكون خارقة، لأنها سطحية. كلمة سيطرة غير جيدة لأنه لا يوجد أي شخص ليسيطِر أو أي شخص ليسيطَر عليه. ولكن من المفيد أن نفهم بعض الأشياء التي تحصل. عندما تنظر بعمق، يمكنك أن تسيطر على العقل - فجأة تصبح السيد. لا تزال الأفكار موجودة، ولكنها لا تسيطر عليك. إنها فقط تأتي وتذهب؛ وأنت تبقى نقياً كزهرة اللوتس أثناء تساقط المطر. تتساقط قطرات الماء على بتلتها ولكنها تنزلق ولا تلمسها. تبقى اللوتس نقية.

لهذا السبب أصبحت زهرة اللوتس رمزاً هاماً. إنها تحمل معنى الوعي الشرقي بكلّيته. هذا الرمز يقول: «كن كزهرة اللوتس، هذا كل ما في الأمر. إبقَ نقياً تكن مسيطراً، تكن سيداً».

إذاً من ناحية، يشبه العقل الأمواج - إنه حالة اضطراب. عندما يكون المحيط هادئاً وغير مضطرب، لا تتواجد الأمواج. وعندما يضطرب المحيط بسبب حركة المد والجزر أو الرياح العاصفة، وعندما تتصاعد الأمواج من كل حدب وصوب، يتواجد العقل من هذه الناحية. وهذه تعابير مجازية لمساعدتك على فهم ما يدور في الداخل والذي لا يمكن شرحه بواسطة الكلمات. هذه التعابير المجازية هي شاعرية. إذا حاولت أن تفهمها بتعاطف، ستتوصل إلى فهمها، وإذا حاولت أن تفهمها من الناحية المنطقية،

ستضيع الفكرة. إنها تعابير مجازية.

العقل هو اضطراب للوعي مثلما الموجة هي اضطراب للمحيط. تدَخَّل عامل خارجي ليخلق هذا الاضطراب - الريح بالنسبة للمحيط والأفكار بالنسبة للوعي. ولكن الاضطراب هو دائماً على السطح الخارجي. والأمواج هي دائماً في الخارج. ولا يوجد أية أمواج في الأعماق - هذا غير ممكن لأن الريح لا تستطيع الدخول إلى الأعماق. والاضطراب إذاً سطحي. إذا تعمقت في الداخل، تختفي الاضطرابات. وإذا توجّهت من السطح الخارجي إلى الداخل، تصل إلى المركز. وقد يكون السطح مضطرباً، ولكن ليس المركز.

علم التأمل بكامله ليس سوى التمركز، والاتجاه نحو المركز. من هناك تتغير كل المنظورات. والأمواج قد لا تزال موجودة هناك ولكن ليس بإمكانها الوصول إليك.

عندما تنظر من المركز، يتوقف الصراع تدريجياً. تسترخي تدريجياً. تتقبل وجود الرياح والأمواج، ولكن لا تقلق. وعندما يزول القلق، حتى الأمواج يمكنها أن تصبح مصدر متعة.

المشكلة تنبعث عندما تكون على السطح الخارجي. أنت في زورق صغير على سطح المحيط، وتأتي رياح قوية وحركة مد قوية ويصبح المحيط في أقصى حالات الهياج ـ بالطبع ستكون قلقاً، فأنت في حالة خطر، وأنت تخشى الموت غرقاً. قد تقلب الأمواج الزورق في أية لحظة؛ وقد تواجه الموت في أية لحظة. ماذا يمكنك أن تفعل بقاربك الصغير؟ كيف يمكنك السيطرة على الوضع؟ إذا صارعت الأمواج ستتغلب عليك. وعليك أن تتقبل وجودها. وفي الواقع، إذا تقبلت الأمواج وسمحت لقاربك، بالرغم من صغره، أن يتحرك معها بدلاً من أن يتحرك بعكسها، عندها يزول الخطر. إن الأمواج هناك؛ وأنت تسمح لنفسك بكل

بساطة أن تتحرك معها بدلاً من أن تتحرك بعكسها. وهكذا تصبح جزءاً من الأمواج. وعند ذلك تنبعث سعادة لا مثيل لها.

هذا هو فن ركوب الأمواج Surfing - أن تتحرك مع الأمواج وليس بعكسها. تتحرك معها لدرجة أنك تصبح جزءاً منها. وركوب الأمواج يمكن أن يصبح عملية تأمل رائعة. يمكنه أن يعطيك لمحة عن الداخل، لأنه ليس صراعاً بل تقبُّل. عندما تدرك ذلك، يمكنك أن تتمتع حتى بالأمواج. ويمكنك أن تدرك ذلك عندما تنظر إلى هذه الظاهرة بأكملها من المركز.

كما هي الحال عندما تتنقل في الغابة وتبدأ الغيوم بالتكاثر والعواصف البرقية تُحَوِّل الغابة بأكملها إلى كتلة من نور. لقد ضللت طريقك وتحاول العودة مسرعاً إلى منزلك. هذا ما يحدث على السطح الخارجي - مسافر ضالّ، وغيوم وعواصف برقية كثيرة، والأمطار تهطل بغزارة. أنت تحاول الوصول إلى منزلك، إلى أمان منزلك - وفجأة تصل إليه. تجلس في داخل منزلك الآن، وتنتظر المطر - يمكنك أن تتمتع به الآن. لقد أصبح للبرق جمال مميّز، لم يكن الأمر كذلك عندما كنت تائهاً في الغابة، ولكن بعد أن أصبحت داخل منزلك، تغيّر الأمر كلياً، أصبحت الظاهرة بأكملها في غاية الجمال. أنت الآن تتمتع بالمطر، والبرق والرعود، لأنك آمن في الداخل.

عندما تصل إلى المركز، تبدأ بالتمتع بكل ما يحصل على السطح الخارجي. والأمر يكمن إذاً بأن لا نقاتل في السطح الخارجي، بل أن نتوجه إلى المركز. هناك تصبح سيداً ولا يُفرض عليك أي شيء من الخارج.

إن التمركز في الوعي يعني أن تكون سيد عقلك.

لا تحاول أن تسيطر على عقلك. لا يستطيع أي إنسان أن يسيطر على العقل. وأولئك الذين يحاولون السيطرة

يصابون بالجنون. لأن محاولة السيطرة على العقل ليست سوى جزء من العقل يحاول السيطرة على جزء آخر.

من أنت، من يحاول السيطرة؟ أنت موجة، موجة دينية بالطبع، تحاول أن تسيطر على العقل. وهناك موجات غير دينية - الجنس، الغضب، الحسد، التملك، الكراهية وملايين أخرى من الموجات غير الدينية. وهناك الموجات الدينية - التأمل، الحب، العطف. ولكن جميع هذه الموجات هي على السطح الخارجي، دينية كانت أم غير دينية، لا فرق في ذلك.

الدين الحقيقي هو في المركز، ويحصل من خلال المركز. وأنت جالس داخل منزلك، تنظر إلى السطح الخارجي ـ كل شيء يتغير، لأن منظورك جديد. فجأة تكون أنت السيد. وفي الواقع، أنت تسيطر على الوضع كلياً لدرجة أنك تترك السطح الخارجي خارجاً عن سيطرتك. وهذا وضع دقيق - أنت تسيطر على الوضع كلياً، غير قلق بشأن ما يحصل في السطح الخارجي، بل على العكس أنت تتمتع بالأمواج والعواصف. إنها جميلة، تمنحك الطاقة والقوة. وأنت لا تعرف معنى للقلق. إن الضعفاء فقط تقلقهم الأفكار، ويقلقهم العقل. أما الناس الأقوياء فإنهم يستوعبون كل شيء، ويغنون به. إن الأقوياء لا يرفضون أي شيء.

ينتج الرفض عن الضعف، عن الخوف. الناس الأقوياء يحاولون استيعاب كل ما تقدمه الحياة مهما كانت طبيعته ـ ديني، غير ديني، أخلاقي، غير أخلاقي، - لا فرق في ذلك. والرجل القوي يستوعب كل شيء ويغنى به. وهو يمتلك عمقاً لا يمتلكه الأشخاص المتدينون العاديون.

راقبِ الناس العاديين المتدينين الذين يذهبون إلى مكان العبادة. تجدْ دائماً أناساً في غاية السطحية، لا يمتلكون أي عمق. ولأنهم رفضوا أجزاءً من أنفسهم، أصبحوا عاجزين.

ليست المشكلة في العقل أو الأفكار، ولكنها في أن نبقى

على السطح الخارجي ـ لأنك عندها لن تعرف الكل وستعاني بسبب الإدراك الجزئي. أنت بحاجة للإدراك الكلي، وهذا غير ممكن إلا من خلال المركز، لأنه من المركز يمكنك أن ترى جميع الأبعاد وتنظر في جميع الاتجاهات؛ يمكنك أن ترى محيطك الخارجي. وهو محيط واسع، بوسع الوجود. عندما تصبح متمركزاً، تصبح أكبر وأعمق. تصبح الكل.

من زاوية أخرى، العقل هو كالغبار الذي يراكمه المسافر على ملابسه. ولقد سافرت لملايين من أدوار الحياة ولم تستحم مرة واحدة. لقد راكمت الكثير من الغبار. ولا ضير في ذلك. ولكنك تعتقد أن طبقات الغبار هذه تشكّل شخصيتك. لقد أصبحت متماثلاً بهذه الطبقات، وقد عشت معها لمدة طويلة، لدرجة أنها تبدو كبشرتك.

العقل هو الماضي، والذاكرة، والغبار. وكل من يسافر سيراكم الغبار. ولكن لا حاجة لأن تتماثل بالغبار، لأنك لو تماثلت بالغبار ستقع في مأزق لأنك لست الغبار، بل الوعي. يقول عمر الخيام: «غبار فوق غبار». ماذا يحصل عندما يموت الإنسان؟ يعود الغبار إلى الغبار. إذا لم تكن سوى غبار، ستعود بكاملك إلى الغبار. ولكن هل أنت غبار فحسب، طبقات من الغبار، أم أن في داخلك شيء ليس بالغبار، لا علاقة له بالأرض على الإطلاق؟

هذا الشيء الذي في داخلك هو وعيك. والوعي هو وجودك. والغبار الذي يراكمه الوعي حوله هو عقلك.

هناك طريقتان للتعاطي مع هذا الغبار. الطريقة الدينية العادية وهي أن تنظف ملابسك وجسدك. ولكن هذه الطريقة غير مجدية. لقد أصبحت ملابسك وجسدك غاية في الوساخة، ولن تتمكن من تنظيفها مهما حاولت.

جاءني الملّا نصر الدين في أحد الأيام وكان في حالة سكر. كانت يداه ترتجفان. وكان يأكل ويشرب الشاي،

وكانت ملابسه ملطخة بآثار الشاي والطعام. قلت له: «لِمَ لا تذهب إلى أحد الكيميائيين وتجد مادة تنظف بها ملابسك؟ هناك بعض المواد التي تزيل هذه البقع».

سمع الملّا كلامي وذهب. بعد سبعة أيام عاد إلي؛ كانت ملابسه بحالة أسوأ من السابق. سألته: «ماذا حصل؟ ألم تذهب إلى الكيميائي؟».

قال: «ذهبت إليه. وكان المحلول الكيميائي مدهش - إنه يزيل البقع. لقد أزال كل بقع الشاي والطعام التي تلطخ ملابسي. والآن أنا بحاجة لمحلول أخر، لأن ذلك المحلول ترك بقعه الخاصة».

الناس المتدينون يزودونك بالصابون والمحاليل الكيميائية، وتعليمات تدلّك على كيفية إزالة الأوساخ، ولكن هذه المحاليل تترك بقعها أيضاً. لهذا السبب يمكن للشخص غير الأخلاقي أن يصبح أخلاقياً ولكنه يبقى وسخاً. وفي بعض الأحيان تصبح الحالة أسوأ من السابق.

إن الرجل غير الأخلاقي هو بريء في كثير من النواحي، وأقل أنانية. والرجل الأخلاقي يجمع كل الصفات غير الخلقية داخل عقله، كما أنه يجمع أشياء أخرى ـ الميول الأخلاقية، المتزمتة والأنانية. وهو يشعر بالتفوق؛ يشعر أنه الشخص المختار. وأن الجميع ذاهبون إلى الجحيم؛ هو فقط ذاهب إلى الجنة. وتبقى لا أخلاقيته في الداخل، لأنه لا يمكن التحكم بالعقل من السطح الخارجي. هذا مستحيل. لا يمكنك التحكم بالعقل إلا من المركز.

والعقل هو كغبار تجمّع خلال ملايين من دورات الحياة. ووجهة النظر الدينية الحقيقية، وجهة النظر الدينية المتطرفة، تقول بأن نرمي ملابسنا فحسب. لا تحاول غسلها، لا يمكن غسلها. انسلخ كالحية من جلدك القديم ولا تنظر إلى الوراء.

ومن وجهة نظر ثانية، فإن العقل هو الماضي، والذاكرة، وجميع التجارب المتراكمة، كل ما فعلته، كل ما فكرت به، كل ما رغبت به، كل ما حلمت به.... كل شيء. وإذا لم تتمكن من التخلص من ذاكرتك، لن تتمكن من أن تصبح سيداً لعقلك.

كيف يمكن التخلص من الذاكرة؟ إنها موجودة على الدوام، تلحق بك أينما ذهبت. وفي الواقع أنت الذاكرة، إذاً كيف يمكنك أن تتخلص منها؟ من أنت سوى الذكريات؟ عندما أسالك: «من أنت؟» تخبرني اسمك - هذه ذاكرة. أو تخبرني أنك ابن فلان - هذه ذاكرة. أو قد تخبرني أنك تحمل شهادة دكتوراه في العلوم - وهذه ذاكرة.

عندما أسألك، «من أنت؟» إذا نظرت فعلاً في الداخل، سيكون جوابك الوحيد، «لا أعرف». كل ما تقوله سيكون نابعاً من الذاكرة. والجواب الحقيقي الوحيد هو «لا أعرف»، لأن معرفة النفس غير ممكنة. كل ما يُعبّر عنه بالكلام هو جزء من الذاكرة، من العقل، وليس من الوعي.

كيف يمكننا التخلص من الذكريات؟ راقبها، شاهدها، وتذكر دائماً: «هذا حصل لي، ولكن هذا ليس أنا». بالطبع لقد ولدت في عائلة معيّنة، ولكن هذا ليس أنت؛ هذا حصل لك، حادث لم يصدر عنك. بالطبع، لقد أعطاك الأهل اسماً؛ ولكن الاسم ليس أنت. وبالطبع لك شكل معيّن، ولكن الشكل ليس أنت. الشكل هو الجسد الذي تسكنه. والجسد أعطي لك من قِبل أهلك - إنه هدية، ولكنه ليس أنت.

راقب وميِّز. واستمر في التمييز - ستأتي لحظة تكون قد استبعدت فيها كل ما هو ليس أنت. فجأة، في هذه الحالة، تواجه نفسك لأول مرة، تواجه كيانك الحقيقي. تخلّ عن كل أشكال الهوية التي هي ليست أنت - العائلة، الجسد، العقل. وفي هذا الفراغ، بعدما تكون قد رميت كل ما هو ليس أنت، ينبعث فجأة كيانك.

لا يمكن توقيف التفكير - وهذا لا يعني أنه لا يتوقف، ولكن لا يمكن توقيفه. إنه يتوقف تلقائياً. ويجب أن نفهم هذا التمييز؛ وإلا سنصاب بالجنون إذا حاولنا مطاردة العقل.

حالة اللاعقل لا تنبعث بتوقيف الفكر. عندما يختفي التفكير، تنبعث حالة اللاعقل. وأي مجهود لتوقيف التفكير سيسبّب القلق ويخلق صراعاً داخلياً. وهذا لن يؤدي إلى أية نتيجة إيجابية.

حتى ولو تمكنت من توقيفه لفترة وجيزة بصورة قسرية، لن تحقق أي إنجاز بذلك _ لأن هذه اللحظات القليلة ستكون لحظات ميتة. قد تشعر ببعض السكينة، ولكنك لن تشعر بالصمت، لأن السكينة المفروضة، ليست صمتاً. تحت هذه السكينة، في أعماق اللاوعي، لا يتوقف العقل المكبوت عن العمل.

إذاً لا يوجد طريقة لتوقيف العقل. ولكن العقل يتوقف - وهذا أمر أكيد. إنه يتوقف تلقائياً.

ما العمل إذاً؟ وهذا سؤال هام. راقب، لا تحاول أن توقف العقل. لا داعي للقيام بذلك. وفي المقام الأول، من سيقوم بذلك؟ سيكون العقل متصارعاً مع العقل. وستشطر عقلك إلى قسمين. أحدهما يحاول السيطرة على القسم الآخر والتخلص منه - وهذا أمر منافٍ للعقل. لا تحاول توقيف العقل أو الأفكار - بل راقبها وأعطها كامل الحرية. ودعها تأخذ مجراها بالسرعة التي تريد. لا تحاول السيطرة عليها، شاهدها فقط.

العقل هو من أجمل الآليات. لم يتمكن العلم من خلق أي شيء مشابه له حتى الآن. والعقل لا يزال تحفة الخلق. وهو معقّد وفي منتهى القوة. وإمكانياته لا حصر لها. راقبه وتمتع به.

لا تراقبه كما تراقب العدو، لأنك إذا نظرت إليه نظرة العدو، لن تتمكن من مراقبته. وستنطلق من مراقبتك متحيّزاً ضده. وتكون بذلك قد توصلت إلى خلاصة سلبية مسبقة حياله.

أن تراقب العقل يعني أن تنظر إليه بمحبة واحترام عميقين - إنه هبة الله لك. ليس هناك أية مشكلة في العقل بحد ذاته أو أية مشكلة في التفكير بحد ذاته. التفكير هو عملية جميلة كباقي العمليات. إن الغيوم التي تعبر السماء جميلة - ولمَ لا تكون الأفكار التي تعبر السماء الداخلية جميلة أيضاً؟ والأزهار على الأشجار جميلة - ولم لا تكون الأفكار التي تزهر في داخلك جميلة؟ والنهر الذي ينساب إلى المحيط جميل - ولمَ لا تكون روافد الأفكار التي تنساب إلى جهات مجهولة جميلة؟ أليس كل ذلك جميلاً؟ انظر إلى كل ذلك باحترام عميق. لا تكن مقاتلاً، كن حبيباً.

راقب تنوّعات العقل الدقيقة، وتغيّر الاتجاه المفاجئ، القفزات المفاجئة، والألاعيب التي يقوم بها، والأحلام التي يحيكها، والمخيلة، والذاكرة. راقب كل ذلك من بعيد من دون أي تورّط. وكلما تعمّقت المراقبة، تعمّق الوعي. تأتي فكرة ولا تتبعها فكرة أخرى، فتُخلق هوة، فاصل زمني بين الأفكار.

في هذه الفواصل الزمنية، ولأول مرة، تتحسس وجود حالة اللاعقل. في هذه الفواصل الزمنية الصغيرة، تشع الشمس فجأة وتصبح السماء نقية. وفجأة يمتلئ العالم بالأسرار، لأن جميع الحواجز أزيلت. لقد اختفت المصفاة التي كانت تغطي عينيك. ويمكنك أن ترى الآن بوضوح، فقد أصبح نظرك خارقاً. لقد أصبح الوجود بكامله شفافاً.

في البداية تكون هذه اللحظات قليلة الحدوث وتفصل بينها فترات زمنية طويلة. ولكنها ستعطيك لمحات وجيزة عن حالة اللاعقل. فترات من الصمت تأتي وتغيب. ولكنك

تعلم الآن أنك على الطريق الصحيح. تبدأ بالمراقبة مجدداً. عندما تمر فكرة، تراقبها؛ وعندما يمر فاصل زمني، تراقبه. الغيوم وأشعة الشمس جميلة أيضاً. أنت لا تنتقي الآن. وليس لديك عقل ثابت. أنت لا تقول: «أنا أريد فقط الفواصل الزمنية». هذا في منتهى الحماقة. لأنك إذا قررت أنك لا تريد سوى الفواصل الزمنية، تكون قد اتخذت قراراً ضد التفكير. وعند ذلك ستختفي هذه الفواصل الزمنية. إنها تحدث فقط عندما تكون بعيداً وغير متورط. إنها تحدث، ولا يمكنك أن تجبرها على الحدوث.

استمر بالمراقبة، ودع الأفكار تأتي وتغيب. لا ضَير في ذلك. لا تحاول التدخل، ولا تحاول توجيه هذه الأفكار باتجاه معيّن. دعها تتحرك بحرية كاملة. وعندها ستبرز فواصل زمنية أطول. قد تمضي دقائق بعض الأحيان قبل أن تأتي فكرة. دقائق من الصمت الكلي.

عندما تبرز الفواصل الزمنية الطويلة، ينبعث الوضوح في داخلك. وتصبح رؤيتك شديدة الوضوح ليس للعالم الخارجي فحسب، وإنما للعالم الداخلي. عندما تبرز الفواصل الأولى سترى العالم الخارجي بكثير من الوضوح - الأشجار ستبدو أكثر اخضراراً مما تبدو الآن، ستجد نفسك محاطاً بموسيقى لا متناهية، موسيقى الطبقات الفضائية. ستكون فجأة في الحضور الإلهي. سوف يلمسك ولكن لا تستطيع لمسه؛ إنه بمتناول يديك، ومع ذلك فهو بعيد كل البعد. مع الفواصل الكبيرة، سيحصل نفس الشيء ولكن في الداخل. والله لن يكون فقط في الخارج، ولكن ستفاجأ بوجوده في الداخل. إنه ليس في المشهد فحسب، إنه المشاهد في الداخل والخارج.

ولكن لا تتعلق بهذه الوضعية. إن التعلق هو غذاء للعقل ليتابع عمله. المشاهدة غير المتعلقة وهي الطريقة الوحيدة لإيقاف العقل من دون مجهود. وعندما تبتدئ بالتمتع

بلحظات النعيم هذه، تبرز قدرتك على الاحتفاظ بها لمدة أطول. وفي نهاية المطاف، في يوم من الأيام، تصبح سيداً. عندها إذا أردت أن تفكر، فإنك تفكر؛ وإذا كنت بحاجة للأفكار فإنك تستخدمها. وإذا لم تكن بحاجة لها تسمح لها بالاستراحة. وهذا لا يعني أن العقل لم يعد موجوداً - العقل موجود ولكن بإمكانك أن تستخدمه أو لا تستخدمه. كما هي الحال بالنسبة لقدميك، إذا أردت أن تركض، تستخدمهما، وإذا لم ترد ذلك، تستريح فحسب. القدمان موجودتان كما هو العقل؛ إنه دائم الوجود.

عندما أتكلم إليك، فأنا أستخدم العقل - ولا يوجد طريقة أخرى تمكنني من الكلام. وعندما أجيب عن أسئلتك، فأنا أستخدم العقل - ولا يوجد طريقة أخرى. علي أن أجيب وأتواصل، والعقل هو آلة رائعة. وعندما لا أتحدث إليك وأكون وحيداً، يغيب العقل - لأنه وسيط نتواصل عبره. عندما أجلس وحيداً، لا حاجة لي به.

أنت لم تُعط عقلك وقتاً كافياً من الراحة، لذلك أصبح متدني الجودة. أنت تستخدمه ليل نهار. في النهار تفكر وفي الليل تحلم. لقد أصبح منهكاً.

أنظر إلى دقة ومتانة العقل ـ إنه في غاية الدقة! يحتوي في رأس صغير كل مكتبات العالم؛ كل ما كتب يمكن احتواؤه في عقل واحد. وقدرة العقل هائلة وخاصة في مساحة بهذا الحجم الصغير! كما أنه لا يصدر أي ضجيج. إن الكومبيوترات موجودة، ولكنها لا تشبه العقل لغاية الآن. إنها آلات فحسب، ليس لديها أي وحدة عضوية. إذا تمكن العلماء في يوم من الأيام من خلق كومبيوتر يشابه عقل الإنسان، فسترى كم ستكون المساحة التي سيشغلها هذا الكومبيوتر كبيرة، وكم من الضجيج سيصدر عنه!

العقل لا يصدر أي ضجيج! إنه يعمل بصمت. ويا له من خادم! إنه يخدمك لسبعين أو ثمانين سنة. ومع ذلك،

عندما تفارق الحياة، قد يكون جسدك مسناً، ولكن عقلك يبقى شاباً. تبقى قدراته على حالها. في بعض الأحيان، إذا استخدمته بطريقة سليمة، قد تزداد قدراته مع تقدمك في السن - لأنه كلما ازدادت معرفتك، ازداد فهمك للأمور. وكلما طالت حياتك وازدادت خبراتك، ازدادت قدرات عقلك. وعندما تكون في حالة احتضار، يكون كل شيء في جسدك قد شارف على الموت، ما عدا عقلك.

لهذا السبب، نحن في الشرق نقول إن العقل يترك الجسد ويدخل رحماً آخر، لأنه غير مستعد للموت بعد. والانبعاث يحصل للعقل فقط. وعندما تبلغ حالة اللاعقل، لن يكون هناك أي انبعاث. عندها ستموت بكل بساطة. وبموتك، يتحلل كل شيء، جسدك وعقلك. وتبقى روحك المشاهدة فقط، التي تتعدى الزمان والمكان. عندها تصبح واحداً مع الوجود، لا يفصلك عنه أي شيء. كان العقل سبب الانفصال.

ولكن ليس هناك أية طريقة لإجبار العقل على التوقف - فلا تكن عنيفاً. تحرّك بمحبة واحترام، وسيتوقف العقل تلقائياً. راقب فقط، ولا تكن على عجلة من أمرك.

الإنسان المعاصر هو دائماً على عجلة من أمره. يريد طرقاً فورية لإيقاف العقل. وهذا يعطي المخدرات جاذبيتها. يمكنك أن تجبر العقل على التوقف باستخدام المخدرات والمواد الكيميائية، ولكنك بذلك تستخدم العنف مع هذه الآلة. وهذا أمر مدمّر. هذه الطريقة لن تجعل منك سيداً. قد تتمكن من إيقاف العقل بواسطة المخدرات، ولكن بعد ذلك تصبح المخدرات في مركز السيادة. أنت لم تعد سيداً. وكل ما فعلته هو استبدال سيدك، ولقد استبدلته بسيد أسوأ. والآن ستتملكك المخدرات، وستصبح تحت سيطرتها؛ ولن تستطيع العيش من دونها.

التأمل ليس بمجهود ضد العقل، إنه طريقة لفهم العقل.

إنه طريقة محبة لمشاهدة العقل ـ ولكن علينا أن نتحلى بالصبر. إن هذا العقل الذي تحمله في رأسك، تكوَّن وتطوّر خلال آلاف السنين. وعقلك الصغير هذا يحتوي على كل تجارب الإنسان. وليس تجارب الإنسان فحسب وإنما تجارب الحيوان، والطير، والأشجار والصخور. لقد مر الإنسان بجميع هذه التجارب.

بعبارة مختصرة، أنت تحمل تجارب الوجود بكامله. هذا هو عقلك. وفي الواقع، أن أقول عقلك هو أمر غير صحيح. إنه عقل جماعي؛ إنه ملك لنا جميعاً. عقلك ليس خاصتك - إنه يخص الجميع. أجسادنا منفصلة؛ ولكن عقولنا غير منفصلة. عقولنا تتداخل، وأرواحنا واحدة.

الأجساد منفصلة، والعقول متداخلة، والأرواح واحدة. أنا ليس لدي روح مختلفة عن روحك. ونحن نلتقي في مركز الوجود ونحن واحد. هذا هو الله - نقطة التقاء الجميع. والعقل هو جسر بين الله والجسد.

العقل هو جسر بين الجسد والروح، بين الله والإنسان. لا تحاول تدميره.

لقد حاول الإنسان تدمير العقل من خلال اليوغا. وكان ذلك إساءة لاستعمال اليوغا. لقد حاول الكثير أن يدمروه من خلال الوضعيات الجسدية وعملية التنفس - وهذا يدخل تغييرات كيميائية دقيقة في الداخل. على سبيل المثال، إذا وقفت على رأسك، يمكنك أن تدمر العقل بسهولة. لأنك عندما تقف على رأسك يتسارع تدفق الدم إلى رأسك كالفيضان، وهذا يدمّر الخلايا الحساسة والدقيقة. لهذا السبب لا يمكنك مصادفة يوغي Yogi ذكي. اليوغيون هم في منتهى الحماقة. إنهم يتمتعون بأجساد سليمة وقوية، ولكن عقولهم ميتة.

عندما تقف على رأسك، أنت تجبر الدم على التدفق إلى الرأس عن طريق الجاذبية. والرأس يحتاج إلى كمية

صغيرة من الدم، ويجب أن تصله ببطء وليس كالفيضان. في الوضعية العادية، يتدفق الدم ببطء، بكميات صغيرة وباتجاه معاكس للجاذبية إلى الرأس. وتدفق الدم بكمية كبيرة وكالفيضان، يدمر الرأس.

لقد استُخدمت اليوغا لتقتل العقل. يمكن استخدام التنفس أيضاً لقتل العقل. هناك إيقاع للتنفس، وتموجات مرهفة، يمكنها أن تتسبب بأذى بالغ للدماغ. وهذه طرق كانت تتبع في الماضي لتدمير العقل. والآن هناك طرق حديثة يزودنا بها العلم: المخدرات، كحشيشة الكيف، والـ LSD وغيرها.

أنا لست من مؤيدي إيقاف العقل. أنا من مؤيدي مراقبته. إنه يتوقف من تلقاء نفسه - عندها يكون الأمر جميلاً. عندما يحصل شيء ما من دون اللجوء إلى العنف، وعندما ينمو بطريقة طبيعية، يصبح له جمال ذاتي. يمكنك أن تفتح برعم الزهرة عن طريق القوة، ولكنك تدمر جمال الزهرة بذلك. إنها الآن شبه ميتة. ولا يمكنها تحمل العنف. وعندما يتفتح البرعم من تلقاء نفسه، من جراء طاقته الداخلية، تبرز زهرة جميلة وحية.

إن تفتّح العقل هو كتفتّح الزهرة - لا تجبره على التفتّح بأية طريقة. أنا ضد العنف وضد استخدام القوة، وخاصة إذا كانت موجهة نحو الذات.

راقب فقط - بمحبة واحترام - وانظر إلى ما يحصل. تحصل المعجزات من تلقاء نفسها.

كيف يمكننا أن نوقف التفكير؟ أقول، راقب، وكن يقظاً. وتخلّ عن فكرة التوقيف هذه، وإلا فإنها ستوقف التحول الطبيعي للعقل. تخلّ عن هذه الفكرة! من أنت لتوقف العقل؟

على الأقل، تمتع بالأفكار. ولا ضَير في ذلك - حتى ولو

تواردت أفكار لا أخلاقية في عقلك، دعها تمر. أنت تبقى بعيداً ومنفصلاً، ولم يحصل أي ضرر. إنه خيال فقط. أنت تشاهد فيلماً داخلياً. دعه يأخذ مجراه وسيقودك تدريجياً إلى حالة اللاعقل. والمراقبة تقود عادة إلى حالة اللاعقل. ولاعقل لا يعني ضد العقل، يعني ما يتعدى العقل. وحالة اللاعقل لا تأتي من خلال قتل وتدمير العقل؛ إنها تأتي عندما تتوصل إلى فهم العقل كلياً وتصبح بغير حاجة للتفكير - لقد حل فهمك محل التفكير.

الدولاب وأثره

يبدو أن الإنسان يعيش في الحاضر، ولكن هذا مظهر فقط. إن الإنسان يعيش في الماضي. إنه يمر في الحاضر ولكنه متجذر في الماضي. والحاضر لا يمتّ إلى الوعي العادي بصلة، فالوعي العادي له صلة بالماضي. والحاضر هو ممرّ من الماضي إلى المستقبل، ممر مؤقت فحسب. الماضي والمستقبل هما حقيقيان بالنسبة للوعي العادي، ولكن ليس الحاضر.

المستقبل ليس سوى الماضي الممدد أجلُه. إنه الماضي نُسقطه مجدداً. والحاضر يبدو أنه غير موجود. وإذا فكرت بالحاضر فلن تجده أبداً، لأنه في اللحظة التي تجده فيها، يكون قد مضى. وقبل أن تجده بفترة وجيزة، كان في المستقبل.

بالنسبة للوعي البوذي، إن الإنسان المتيقظ، الحاضر، هو وحده حقيقي. وبالنسبة لأصحاب الوعي العادي، غير اليقظين، النيام، فإن الماضي والمستقبل حقيقيان والحاضر غير حقيقي. فقط، عندما يستيقظ الإنسان يصبح الحاضر حقيقة ويصبح الماضي والمستقبل غير حقيقيين.

لماذا تجري الأمور على هذا النحو. لماذا تعيش في الماضي؟ لأن العقل ليس سوى تراكم الماضي. العقل هو الذاكرة - كل ما فعلته، وكل ما حلمت به، وكل ما أردت أن

تفعله ولم تتمكن من فعله، وكل ما تخيّلته في الماضي، هو عقلك. العقل هو كينونة ميتة. وإذا نظرت من خلال العقل لن تتمكن من العثور على الحاضر لأن الحاضر هو الحياة، ولا يمكنك أن تقارب الحياة من خلال وسيط ميت. العقل ميت.

العقل هو كالغبار الذي يتراكم على المرآة. كلما تكاثر تراكم الغبار، تناقصت قدرة المرآة على عكس الواقع.

الجميع يراكم الغبار - أنت لا تراكم الغبار فحسب، أنت تتمسك به؛ تعتقد أنه كنز. إنه الماضي قد مضى، لماذا تتمسك به؟ لا يمكنك أن تفعل أي شيء حياله، لا يمكنك تغييره. لماذا تتمسك به؟ إنه ليس بكنز. وإذا تمسكت بالماضي على أنه كنز، فمن الطبيعي أن عقلك سيرغب بأن يعيش الماضي مجدداً في المستقبل. لا يمكن لمستقبلك أن يكون سوى ماضيك المعدّل - بعض التحوير وبعض التزيين، ولكنه سيبقى هو نفسه لأن العقل غير قادر على التفكير بالمجهول. العقل يمكنه إسقاط المعلوم فقط.

تقع في حب امرأة، وتتزوجها، ثم تموت هذه المرأة. كيف ستجد امرأة أخرى الآن؟ المرأة الأخرى ستكون نسخة معدلة عن زوجتك الميتة؛ هذه الطريقة الوحيدة التي تعرفها. وكل ما تفعله في المستقبل، ليس سوى استمرار للماضي. يمكنك أن تغير بعض الأمور، ولكن الجوهر يبقى ذاته.

سأل أحدهم الملّا نصر الدين عندما كان على فراش الموت: «إذا وُهِبت الحياة مجدداً، كيف ستحياها يا نصر الدين؟ هل تقوم ببعض التغييرات؟». تأمل نصر الدين بالسؤال وعيناه مغمضتان ثم فتح عينيه وقال: «إذا وهبت الحياة مجدداً، سأجعل مفرق شعري في وسط الرأس. لطالما رغبت في ذلك، ولكن والدي أصرّ على أن لا أفعل

ذلك. وبعدما توفي والدي، كان شعري قد تكيف بطريقة معيّنة ولم أتمكن من أن أجعل المفرق في وسط الرأس».

قد تعتقد أن هذا أمر مضحك! ولكن إذا سُئلت ماذا تفعل لو وهبت حياة جديدة، فإنك ستقوم بتغييرات طفيفة مماثلة. زوج له أنف مختلف، زوجة لها بشرة مختلفة، ولكن ذلك لا يختلف عن جعل مفرق شعرك في وسط الرأس. وهذه تغييرات سطحية تافهة، لا علاقة لها بالجوهر. فالجوهر يبقى هو ذاته. لقد فعلت ذلك مرات عديدة؛ وبقي جوهر حياتك كما كان عليه. لقد وهبت الحياة مرات عديدة، فأنت قديم جداً على هذه الأرض، أنت أقدم من هذه الأرض لأنك عشت على أراضي أخرى، كواكب أخرى. عمرك من عمر الوجود - لأنك جزء من الوجود. أنت في غاية القدم، ولكنك تكرر نفس الأنماط مجدداً. لهذا السبب يدعو الهندوس الوجود بدولاب الحياة والموت. دولاب، لأن الوجود يكرر نفسه باستمرار.

العقل يسقط نفسه والعقل هو الماضي، إذاً مستقبلك لن يكون أي شيء سوى الماضي. وما هو الماضي؟ كل ما فعلته في الماضي، صالحاً أم سيئاً، كل شيء يكرر نفسه. هذه هي نظرية «الكارما»Karma . إذا كنت غاضباً قبل البارحة، تكون قد خلقت إمكانية أن تكون غاضباً البارحة. واليوم تكرر ذلك وتعطي دفعاً جديداً للغضب. وغداً ستكون ضحية اليوم.

كل عمل تقوم به أو تفكر في القيام به، لديه طرقه الخاصة للبقاء في كيانك. يبدأ باستيعاب الطاقة منك. أنت غاضب الآن، ثم يتغير مزاجك فتعتقد أن الغضب ذهب إلى غير رجعة. ولكن عندما تغيّر المزاج لم يتغير أي شيء. لقد تحرك الدولاب فقط وما كان في الأعلى أصبح في الأسفل. كان الغضب منذ دقائق في المحيط الخارجي، ولكنه ذهب الآن إلى الأسفل، إلى اللاوعي، إلى أعماق كيانك. وسوف

ينتظر الوقت المناسب ليبرز مجدداً. وإذا تصرّفت بغضب، تكون قد عزّزت حدوثه مجدداً. تكون قد أعطيته طاقة وقوة جديدة.

كل الأفعال والأفكار تُجدّد نفسها. عندما تتعاون معها تعطيها مزيداً من الطاقة. وعاجلاً أم آجلاً ستصبح عادات. وستنفّذ الأفعال من دون أن تكون الفاعل. ستنفذها بحكم العادة. يقول الناس إن العادة هي طبيعة ثانية. وليس هناك أية مبالغة في ذلك. ولكن على العكس هناك تقليل من شأن العادة! وفي الواقع، تصبح العادة في النهاية الطبيعة الأولى وتصبح الطبيعة ثانوية. تصبح الطبيعة كالملاحظات الهامشية أو المدوّنة في أسفل صفحات الكتاب، وتصبح العادة النص الرئيسي.

أنت تعيش من خلال العادة. وهذا يعني أن العادة تعيش من خلالك. والعادة تستمر بحد ذاتها، ولها طاقتها الخاصة. بالطبع إنها تستمد الطاقة منك، ولكنك تعاونت معها في السابق وتتعاون معها الآن. وتدريجياً تصبح العادة هي السيد وتصبح أنت الخادم. العادة تعطي الأوامر وأنت تنفذها بكل طاعة.

كان صوفي هندوسي يدعى أكنات Eknath يقوم برحلة دينية طويلة. كانت الرحلة ستدوم سنة واحدة على الأقل لأنه قرر زيارة جميع الأماكن المقدسة في البلد. وأن تكون برفقة أكنات هو أمر في غاية الاعتبار، ولذلك رافقه في رحلته آلاف الأشخاص. بالإضافة إلى تلك الآلاف، أتى لص البلدة وقال: «أنا أعلم أنني لص ولا أستحق أن أكون عضواً في مجموعتك الدينية، ولكن أعطني فرصة لأقوم بهذه الرحلة الدينية».

أجابه أكنات: «سيكون ذلك أمر في غاية الصعوبة، ستدوم الرحلة لمدة سنة على الأقل، وهذه مدة طويلة ومن الممكن أن تقوم بسرقة أغراض الناس وتسبب

المشاكل. أرجوك أن تتخلى عن هذه الفكرة».

ولكن اللص كان في غاية الإصرار فقال: «سأتخلى عن السرقة لمدة سنة ولكن علي أن أقوم بهذه الرحلة. وأنا أعدك أن لا أسرق أي شيء من أي شخص لمدة سنة». فوافق أكنات.

ولكن خلال أسبوع ابتدأت المشاكل، بدأت الأغراض تختفي من حقائب الناس. والأمر المثير للدهشة هو أنه كان يتم العثور على هذه الأغراض في حقائب أشخاص ليس لديهم أي علم كيف وصلت هذه الأغراض إلى حقائبهم.

شك أكنات بأمر اللص فادعى في إحدى الليالي أنه نائم ولكنه كان في الواقع صاحياً وكان يراقب اللص. ظهر اللص في منتصف الليل وبدأ بنقل الأغراض من حقيبة شخص إلى حقيبة أشخاص آخرين. قبض أكنات على اللص بالجرم المشهود فقال له: «ماذا تفعل؟ لقد وعدتني!».

قال اللص: «أنا ما زلت على وعدي. أنا لم أسرق أي شيء. ولكن هذه عادة قديمة.... إذا لم أقم بأي عمل مؤذٍ في منتصف الليل، يستحيل علي النوم. وأن لا أنام لمدة سنة أمر غير ممكن. أنت رجل عطوف ويجب أن تمنحني عطفك. كما أنني لا أسرق! كل الأغراض يعثر عليها مجدداً؛ إنها لا تذهب إلى أي مكان، إنها فقط تنتقل من حقيبة شخص إلى حقيبة شخصٍ آخر. بالإضافة إلى ذلك، سأعود بعد سنة إلى ممارسة السرقة، وما أفعله هو أنني أتابع التمرن على السرقة».

العادة تفرض عليك القيام بأعمال معيّنة. وأنت ضحية. يُسمّي الهندوس ذلك الكارما. كل عمل تقوم به، أو في تفكر القيام به - لأن الفكرة هي عمل أيضاً - يزداد قوة مع التكرار. بعد فترة تصبح أسيراً وعبداً للعادة وتعيش حياة السجين.

عندما تتصرف بغضب، تعتقد أنك الفاعل. تبرّر تصرفك وتقول إن الوضع تطلّب ذلك: «إذا لم أتصرف بغضب، سيضلّ طفلي الطريق، وستعمّ الفوضى مكتبي، ولن يصغي إلي الخدام، ولن تتصرف زوجتي بالطريقة التي ترضيني...». كل هذه تبريرات - وهكذا يستمر «الأنا» بإقناعك أنك السيد الآمر الناهي. ولكنك لست كذلك.

ينبعث الغضب من الأنماط القديمة، من الماضي. وعندما يحل الغضب، تحاول أن تجد أعذاراً له. لقد توصّل علماء النفس من خلال تجاربهم إلى خلاصة تقول إن الإنسان هو ضحية وليس سيداً. لقد وضع علماء النفس في إحدى تجاربهم بعض الأشخاص في حالة عزلة اجتماعية تامة ولكنهم زوّدوهم بجميع وسائل الترفيه والراحة في غرفهم. ولم يطلب إليهم القيام بأي عمل، وكانت جميع طلباتهم تُلبّى على الفور. وبالرغم من أنهم لم يتوقعوا أن تظهر علامات الغضب على أي من هؤلاء الأشخاص، كانت النتائج مناقضة لتوقعاتهم. ذلك أن الكثير من هؤلاء الأشخاص ظهرت عليهم ملامح الغضب.

كل شيء في داخلك. بعض الأحيان تشعر بالحزن من دون أي سبب على الإطلاق. وبعض الأحيان تشعر بالسعادة والنشوة من دون أي سبب. إنسان معزول عن كل العلاقات الاجتماعية، يعيش حالة رفاهية تامة، ويزوّد بكل ما يحتاج إليه، يمر بجميع المشاعر التي يمر بها شخص آخر يعيش علاقات اجتماعية طبيعية. هذا يعني أن هذه المشاعر تنبعث من الداخل وأنت تسقطها على الآخرين. وهذا مجرد تبرير.

يخالجك شعور جيد، كما يخالجك شعور سيء، وكل المشاعر تنبعث من لاوعيك، من ماضيك. أنت المسؤول الوحيد عن مشاعرك. وليس بإمكان أي شخص أن يثير

غضبك أو يجعلك تشعر بالسعادة. أنت تصبح سعيداً، غاضباً، أو حزيناً، من تلقاء نفسك. إذا لم تدرك ذلك، ستبقى عبداً على الدوام.

أنت تصبح سيد نفسك عندما تدرك، «أنا مسؤول كلياً عن كل ما يحصل لي في جميع الظروف».

في البداية قد تشعر بالحزن والكآبة، لأنك عندما ترمي بالمسؤولية على الغير، يتملكك شعور إيجابي بأنك لم تقم بأي عمل خاطئ. ماذا يمكنك أن تفعل إذا كانت زوجتك تتصرف بهذه الطريقة الشريرة؟ يجب أن تكون غاضباً. ولكن تذكَّر أن تصرف الزوجة الشرير ينبعث من تكوينها الداخلي. إنها لا تتعمد أن تكون شريرة نحوك، ولو لم تكن أنت موجوداً لكانت تصرفت بطريقة شريرة حيال الطفل. ولو لم يكن الطفل موجوداً، لتصرفت بطريقة شريرة حيال الصحون؛ لكانت رمتها على الأرض؛ لكانت حطمت جهاز الراديو. كان عليها أن تقوم بعمل ما؛ كان الشر على وشك الحصول. لقد صادف وجودك في المنزل عندما تصرفت بطريقة شريرة. كانت مجرد مصادفة أن تكون موجوداً في الوقت غير المناسب.

أنت غاضب ليس لأن الزوجة تصرفت بطريقة شريرة ـ قد تكون هيأت الظرف لذلك. قد تكون أعطتك عذراً لتكون غاضباً، ولكن الغضب كان يغلي في داخلك. لو لم تكن الزوجة هناك، لكنت غضبت من شخص أو شيء آخر.

كل منا مسؤول كلياً عن سلوكه. في البداية، ستشعر بالكآبة بسبب هذه الفكرة. أنت تريد أن تكون سعيداً على الدوام - فكيف يمكنك أن تكون مسؤولاً عن تعاستك؟ كيف يمكنك أن تغضب من تلقاء نفسك؟ لهذا السبب ترمي بالمسؤولية على الآخرين.

إذا تابعت القاء المسؤولية على الآخرين، ستبقى عبداً إلى الأبد، لأنه ليس بالإمكان تغيير الآخرين. يمكنك أن

ترمي بالمسؤولية على الآخر ولكن لا يمكنك أن تغيّره. وعندما ترمي بالمسؤولية على الغير، لن تدرك أن المسؤولية تقع على عاتقك. إن التغيير الأساسي يجب أن يحصل في داخلك.

هكذا تقع في الشرك: إذا ابتدأت بالتفكير فأنت مسؤول عن جميع أعمالك ومشاعرك، وستشعر بالكآبة في بداية الأمر. ولكن إذا تمكنت من تخطي هذه الكآبة، فسوف تشعر بالانعتاق لأنك تحررت من الآخر. والآن يمكنك أن تكون سيد أفعالك. يمكنك أن تكون حراً، وسعيداً. حتى لو كان العالم بأسره غير سعيد وغير متحرر، لا فرق في ذلك. وأول خطوة في طريق الحرية هي أن تتوقف عن إلقاء المسؤولية على الآخر، وأن تعرف أنك المسئول. بعدها يصبح كل شيء ممكناً.

إذا تابعت رمي المسؤولية على الآخر، تذكّر أنك ستبقى عبداً إلى الأبد لأنه لا يمكن لأي شخص أن يغيّر الآخر. كيف يمكن لأي شخص أن يغيّر الآخر؟ مهما يحصل لك، أغمض عينيك وراقب نفسك ـ تشعر بالحزن، أغمض عينيك وراقب حزنك. اتبعه إلى حيث يقودك. اتبعه إلى الأعماق. قد تصل قريباً إلى السبب. وقد يتوجب عليك أن تقوم برحلة طويلة، لأن السبب قد لا يكمن في هذه الحياة وإنما في أدوار الحياة السابقة. ستجد فيك جروحاً عديدة لم تلتئم بعد. وهذه الجروح تسبّب لك الحزن. وطريقة العودة إلى المصدر، من النتيجة إلى السبب، ستشفي تلك الجروح. كيف تشفيها؟ لماذا تشفيها؟ ما هي الظاهرة المتعلقة بالشفاء؟

عندما تحاول أن ترجع إلى الماضي لتحدد المسؤولية، أول ما تفعله هو إلقاؤها على الآخر وإبعادها عن نفسك. تضع المسؤولية في العالم الخارجي. وهذه عملية خاطئة: «لماذا تتصرف الزوجة بطريقة شريرة؟» بعد ذلك تتجه الـ

«لماذا» إلى سلوك الزوجة. لقد أخطأت في خطوتك الأولى وبذلك أصبحت العملية بأكملها خاطئة.

«لماذا أنا سعيد؟ لماذا أنا غاضب؟» - أغمض عينيك وأدخل في حالة تأمل عميق. تمدد على الأرض، أغمض عينيك واسترخ، وحاول أن تشعر بسبب غضبك. إنس موضوع زوجتك؛ هذا مجرد عذر. ادخل إلى أعماق ذاتك، اخترق الغضب. استخدم الغضب كنهر، وحاول أن تنساب مع هذا النهر وتصل إلى أعماق ذاتك. ستجد جراحاً مرهفة في داخلك. لقد بدت زوجتك شريرة لأنها لمست هذه الجراح المرهفة في داخلك.

أغمض عينيك، وتحسس الغضب، ودعه ينبثق بكلّيته حتى تتمكن من أن تراه مكتملاً وتتعرف على ماهيته. ثم دع هذه الطاقة تأخذك نحو الماضي، لأن الغضب آتٍ من الماضي. لا يمكن أن يأتي من المستقبل الذي لم يتحقق بعد؛ ولا يمكن أن يأتي من الحاضر، لأنك لا تعرف أبداً ما هو الحاضر. إن المستقبل لا يعرفه إلا اليقظون. وأنت تعيش في الماضي، ولا بد من أنه يأتي من الماضي. لا بد من أن الجرح موجود في ذكرياتك. عد إلى الماضي. قد يكون هناك أكثر من جرح واحد. تعمق بماضيك وحاول أن تجد الجرح الأول، الذي هو المصدر الأساسي لكل حالات الغضب. يمكنك أن تجده إذا حاولت، لأنه موجود هناك. كل ماضيك هناك. إنه كشريط سينمائي ملفوف ينتظر في الداخل. أنظر إلى هذا الشريط من أوله. هذه هي الطريقة للعودة إلى جذور السبب. وهنا يكمن جمال هذه العملية: إذا تمكنت من العودة إلى الماضي بطريقة واعية، إذا تمكنت من تحسس جراحك بطريقة واعية، تشفى هذه الجراح على الفور.

لماذا تشفى؟ لأن اللاوعي هو الذي يخلق الجراح. والجرح هو حالة من الجهل، من النوم. وعندما تعود

بطريقة واعية إلى الماضي وتنظر إلى الجرح، يشفيه الوعي. والوعي هو قوة شافية. عندما حدث الجرح في الماضي، حدث في اللاوعي. كان الغضب يتملكك، فارتكبت جريمة قتل. لقد حاولت إخفاء هذه الجريمة عن العالم. يمكنك إخفاء الجريمة عن الشرطة، عن المحكمة، ولكن كيف يمكنك أن تخفيها عن نفسك؟ هذا أمر مؤلم. وعندما يعطيك أي شخص فرصة لتكون غاضباً، يتملكك الخوف من أن ترتكب جريمة قتل ثانية، قد تقتل زوجتك. عد إلى الماضي، لأنه في اللحظة التي ارتكبت فيها جريمة القتل، كنت في حالة لاوعي. لقد حافظ اللاوعي على هذه الجراح. والآن تعود إلى الماضي بطريقة واعية.

والعودة إلى الماضي تعني العودة بطريقة واعية إلى الأشياء التي قمت بها بطريقة لاواعية. عد إلى الماضي - إن نور الوعي قادر وحده على الشفاء. وكل ما يمكنك أن تبرزه إلى الوعي سيشفى، ولن يسبّب لك أي ألم ثانيةً.

الإنسان الذي يعود إلى الماضي، يحرر الماضي. بعد ذلك يفقد الماضي سيطرته عليه. ولن يعود للماضي وجود في كيانه. وعندما يزول الماضي من كيانك، تصبح مستعداً للحاضر، وليس قبل ذلك.

أنت بحاجة إلى فسحة - الماضي يحتل مساحة كبيرة في داخلك، إنه فناء للخردة، للأشياء البالية، ولا يوجد فسحة شاغرة ليتمكن الحاضر من الدخول. هذا الفِناء لا يتوقف عن الحلم بالمستقبل. نصف هذا الفناء مليء بالماضي والنصف الآخر مليء بالمستقبل. والحاضر؟ إنه ينتظر في الخارج. لهذا السبب يمكننا اعتبار الحاضر مجرد ممر يصل الماضي بالمستقبل.

تخلّص من الماضي - إذا لم تتخلّص من الماضي، فإنك تعيش حياة الأشباح. حياتك غير حقيقية، غير وجودية. يعيش الماضي من خلالك، وأشباح الموتى تطاردك. عد إلى

الماضي كلما أتيحت لك الفرصة. ومهما كانت حالتك العاطفية - حزن، سعادة، غضب، حسد ـ أغمض عينيك وعد إلى الماضي. لن يمضي وقت طويل حتى تصبح متمكناً من السفر عبر الماضي ومن العثور على الجراح المفتوحة. وعندما تنفتح هذه الجراح في داخلك، لا تفعل أي شيء. أنظر، راقب فحسب. راقب وحوّل طاقة المراقبة هذه للجرح. راقب من دون أن تصدر أية أحكام سلبية. عندما تلجأ إلى الإدانة، يقدم العقل على إخفاء الأشياء التي تدينها. وهكذا يخلق الوعي واللاوعي. وإلا لكان العقل واحداً، لا حاجة للانقسام. ولكن عندما تدين، يضطر العقل إلى إخفاء الأشياء التي تدينها في الظلمة، في الطابق السفلي، حيث لا يمكنك أن تراها أو تدينها مجدداً.

لا تلجأ إلى الإدانة. كن شاهداً فحسب. الإدانة تسبّب الكبت. كن منفصلاً، أنظر وراقب فحسب. أنظر بعطف وسيحصل الشفاء.

لا تسألني لماذا يحصل الشفاء، لأنها ظاهرة طبيعية - إنها كظاهرة غليان الماء عندما تصل الحرارة إلى مئة درجة مئوية. أنت لا تسأل لماذا لا يغلي الماء عندما تصل الحرارة إلى 99 درجة. لا يمكن لأي شخص أن يجيب عن هذه السؤال. ما يحصل هو أن الماء يغلي عندما تصل الحرارة إلى مئة درجة مئوية، وهذا كل ما في الأمر. إنها ظاهرة طبيعية.

الشيء ذاته يصحّ بالنسبة لطبيعة الإنسان الداخلية. عندما يصل الوعي المتفهم المتجرد إلى الجرح، يختفي الجرح، يتبخر. ولا يمكننا أن نسال كيف يحصل ذلك، فهذه ظاهرة طبيعية فحسب. هذا كل ما في الأمر. وعندما أقول ذلك، أقوله عن خبرة. وبإمكانك أن تختبر ذلك بنفسك.

الوعي في حياتنا اليومية

الرجل النائم لا يمكنه أن يكون كلّياً في أي شيء. عندما تأكل، أنت لا تركز طاقتك بأكملها في الأكل. أنت تفكر بآلاف الأفكار، وتحلم آلاف الأحلام، وتحشو نفسك بطريقة ميكانيكية. أنت تمارس الجنس مع زوجتك، ولكنك لست كلياً مع زوجتك، ومن الممكن أنك تفكّر بامرأة أخرى. أو قد تكون تفكّر بأسواق الأسهم أو أشياء أخرى تريد شراءها وأنت تمارس الجنس مع زوجتك بطريقة آلية.

كُن كلّياً في أفعالك، وعندما تكون كلّياً، يجب أن تكون واعياً؛ ولا يمكنك أن تكون كلياً من دون أن تكون واعياً. وأن تكون كلياً يعني أنك لا تفكر بشيء آخر ما عدا الذي تفعله. إذا كنت تأكل، فأنت تأكل فحسب؛ فأنت بكلّيتك هنا والآن. والأكل هو كل شيء: أنت لا تحشو نفسك بالطعام، وتتمتع بالأكل. والعقل، والروح، والجسد، جميعها متناغمة أثناء تناولك الطعام، وهناك انسجام كلّي بين طبقات وجودك الثلاث. في هذه الحالة، يصبح الأكل، والمشي، وتقطيع الحطب، وطهي الطعام، كل هذه الأفعال تصبح عملية تأمّل. وتتحوّل الأشياء الصغيرة: لتصبح أفعالاً منيرة.

ابدأ من المركز

يتوجب علينا أن نفهم أن الصمت ليس جزءاً من العقل. وعندما نقول: «يملك عقلاً صامتاً»، فهذا هراء. لأن العقل لا يمكن أن يكون صامتاً. والعقل هو صوت وليس صمتاً. وإذا كان الإنسان صامتاً، يجب أن نقول: ليس لديه عقل.

إن القول إن هناك عقلاً صامتاً هو تناقض في العبارات. إذا وُجِد العقل، لا يمكن أن يكون صامتاً؛ وإذا كان صامتاً فهو غير موجود. لهذا السبب يستخدم رهبان الزن عبارة لاعقل بدلاً من عقل صامت. اللاعقل هو الصمت ـ وعندما لا يوجد العقل لا يمكنك أن تتحسس جسدك، لأن العقل هو الوسيلة التي نتحسس جسدنا من خلالها. عندما يختفي العقل، لا يمكنك أن تشعر أنك جسد؛ يختفي الجسد من الوعي. لا يوجد عقل أو جسد، يوجد فقط وجود محض. والصمت هو الدلالة على الوجود المحض.

كيف يمكن الوصول إلى حالة الصمت هذه؟ كل ما بإمكانك أن تفعله سيكون من دون جدوى؛ وهذه هي المشكلة الكبرى. بالنسبة للذي يتوخّى الوصول إلى حالة الصمت، هذه هي المشكلة الكبرى. كل ما سيفعله لن يؤدي إلى أية نتيجة. والفعل لا علاقة له بالصمت. يمكنك أن تجلس بوضعية معيّنة - هذا فعل. ولا بد من أنك رأيت الوضعية التي يجلس بها أحد الحكماء، يمكنك أن تجلس بوضعية أحد الحكماء - وهذا فعل أيضاً. بالنسبة لأحد الحكماء، هذه الوضعية حصلت. ولم تكن سبب صمته. كانت بالأحرى نتيجة لصمته. وعندما يغيب العقل، عندما يصمت الكيان بأكمله، يتبع الجسد كالظل. يأخذ الجسد وضعية معيّنة - الأكثر استرخاءً والأكثر استكانةً. لكن ليس بإمكانك أن تعكس العملية. ولا يمكنك أن تتخذ الوضعية أولاً، وتتوقع أن يتبع الصمت. وبما أننا نرى أحد الحكماء يجلس بوضعية معينة، نعتقد بأننا إذا جلسنا بنفس الوضعية، سيتبع ذلك الصمت الداخلي. هذا توقّع خاطيء. بالنسبة لأحد الحكماء تحصل الظاهرة الداخلية أولاً، ثم تليها وضعية الجسد.

انظر إلى ذلك من خلال تجربتك الخاصة: عندما يتملكك

الغضب، يأخذ جسدك وضعية معينة. تحمرّ عيناك، وتبدو تعابير الغضب على ملامحك. يكون الغضب في الداخل أولاً، ثم يتجلى في الجسد من الخارج والداخل. وفيزيولوجية الجسد بكاملها تتغير. يتدفق الدم بسرعة أكبر، وتتسارع حركة التنفس، وأنت تستعد للقتال أو الهرب. ولكن الغضب يحصل أولاً، ثم تتبع وضعية الجسد.

ابدأ من الجهة المعاكسة: اجعل عينيك تحمران، وسرّع حركة تنفسك، ضاعف نبضات قلبك، افعل كل ما تشعر به عندما يتملكك الغضب. يمكنك أن تمثل دور الغاضب، ولكن ليس بإمكانك أن تخلق الغضب في الداخل. هذا ما يفعله الممثلون السينمائيون عندما يمثلون أدوار الغرام. إنهم يفعلون كل ما يفعله الجسد عندما يحصل الحب الحقيقي في الداخل. قد يكون الممثل أكثر منك إقناعاً في تمثيله دور الحبيب، ولكن الحب لن يتبع. قد يبدو غضبه أكثر إقناعاً من غضبك الحقيقي، أثناء تمثيله لدور الغاضب، ولكن غضبه مزيّف. لا يحصل أي شيء في الداخل.

عندما تبدأ من الخارج، ستخلق دائماً حالة مزيّفة. والحقيقي يحصل أولاً في المركز، ثم تنتقل بعدها التموّجات إلى المحيط الخارجي.

المركز الداخلي هو في حالة صمت. انطلق من هناك.

ينبثق الفعل من الصمت. وإذا لم تكن صامتاً، إذا كنت لا تعرف كيف تجلس أو تقف صامتاً في حالة تأمل عميق، فكل ما تفعله سيكون ردة فعل وليس فعلاً. يقدم شخص ما على إهانتك وإثارتك، فتقابله بردة فعل. أنت الآن غاضب وتهاجمه جسدياً وتعتقد أن ذلك فعل. ولكن هذا التصرف ليس بفعل، إنه ردة فعل. ومَن أثارك كان محرّك الدمى وأنت كنت الدمية. لقد ضغط على زر من أزرارك وجعلك تعمل كالآلة. تماماً كما يحصل عندما تضغط زر المصباح الكهربائي فيضيء وتضغط مرة ثانية فينطفئ

النور. هذا ما يفعله بك الناس.

يأتي أحدهم ويمتدحك فتشعر بالعظمة. ثم يأتي شخص آخر ويوجّه إليك كل أنواع المذمّة فتفقد ثقتك بنفسك وتشعر بالدونية. أنت لست سيد نفسك. بإمكان أي شخص أن يهينك ويجعلك حزيناً، غاضباً، هائجاً، عنيفاً. وبإمكان شخص آخر أن يمتدحك ويجعلك تشعر بأنك أعظم الناس شأناً، وعظمة الإسكندر المقدوني لا تقارن بعظمتك. وهكذا تتصرف وفقاً لما يمليه عليك الآخرين عبرألاعيبهم. وهذا التصرف ليس بفعل حقيقي.

كان أحد الحكماء يمر في قرية وتعرّض له بعض الأهالي بالإهانة. واستخدموا كل العبارات البذيئة التي خطرت ببالهم. وقف أحد الحكماء واستمع إلى هذه الإهانات بصمت وانتباه كلّي ثم قال: «أشكركم على قدومكم لرؤيتي، ولكنني في عجلة من أمري. يجب أن أصل إلى القرية المجاورة في أقرب وقت. الناس تنتظر قدومي هناك. ولا يمكنني أن أخصص مزيداً من الوقت لكم هذا اليوم، ولكنني سأعود نهار الغد وسأعطيكم مزيداً من الوقت. يمكنكم أن تتجمعوا غداً وأن تقولوا لي أي شيء لم تتمكنوا من قوله اليوم. ولكن اليوم لم يعد لدي متسع من الوقت».

لم يصدّق الناس ما سمعوه من أحد الحكماء: لقد وجّهوا له جميع أنواع الإهانات ولكنه لم يبد أي تأثر وبقي في غاية الهدوء والرزانة. سأله أحدهم: «ألم تسمعنا، لقد أهنّاك وأسأنا معاملتك، ولم يصدر منك أي جواب».

قال أحد الحكماء: «إذا أردتم جواباً، فلقد وصلتم متأخرين. كان يجب أن تأتوا إليّ قبل عشر سنين. خلال السنين العشر الأخيرة، تمكنت من عدم السماح للناس بالتلاعب بمشاعري. لم أعد عبداً للناس. أنا سيّد نفسي الآن. أنا أتصرف من تلقاء نفسي وليس حسب ما يمليه

علي الآخرون. أنا أتصرف وفقاً لحاجاتي الداخلية. ولا يمكنكم أن تجبروني على القيام بأي شيء. أردتم إساءة معاملتي، وفعلتم ذلك. هنيئاً لكم. أنتم تشعرون بالرضا الآن. لقد قمتم بعملكم على أكمل وجه. ولكن فيما يتعلق بي شخصياً، أنا لا أتقبل إهاناتكم، وبما أنني لا أتقبلها، تصبح عديمة المعنى».

عندما يهينك أحدهم، تصبح في وضع المتلقي. إذا تقبلت ما يقوله، عندها فقط سيصدر عنك ردة فعل. ولكن إذا لم تتقبل ما يقوله، إذا بقيت منفصلاً، نائياً، غير منفعل، ماذا يمكنه أن يفعل؟

قال أحد الحكماء: «يمكنكم أن ترموا مشعلاً ملتهباً في النهر. سيبقى المشعل ملتهباً حتى سقوطه في النهر، وعندما يسقط في النهر، يزول اللهيب - النهر يبرّد اللهيب. لقد أصبحتُ نهراً. أنتم توجّهون الإهانات إلي - وهي نيران عندما توجهونها إلي، ولكن عندما تصل إلي، تخمد هذه النيران بسبب برودتي. ولا تؤذي بعد ذلك. ترمونني بأشواك وأنا في حالة الصمت فتتحول إلى زهور. أنا أتصرف وفقاً لطبيعتي الذاتية».

هذه هي العفوية.

الرجل الواعي المتفهم يفعل. والرجل غير الواعي، الآلي، يقوم بردة فعل.

والأمر بالنسبة للرجل الواعي يتعدى المراقبة - المراقبة هي مظهر من مظاهر كيانه. إنه لا يقوم بأي فعل من دون مراقبة. ولكن لا تُسيئوا فهمي - الهند بكاملها أساءت فهم أحد الحكماء. ولهذا السبب أصبح البلد بكامله غير ناشط. لقد اعتقد الهنود أن كل ما يقوله المعلمون العظام هو «اجلس بصمت»، فأصبحت البلد بكاملها خاملة وكسولة. فقدت نشاطها، وحيويتها وطاقتها. أصبحت بليدة، وفقدت ذكاءها، لأن الذكاء لا يشحذه سوى الفعل.

وعندما تكون أفعالك منبثقة من اللحظة الآنية ومن وعيك، يتفتح فيك الذكاء. تبدأ بالتوهج، بالإشعاع، وتصبح منيراً. ولكن ذلك يحصل من خلال أمرين: المراقبة، والتصرّف تبعاً لهذه المراقبة. وإذا لم يرافق المراقبة أي فعل، فهذا يعني أنك تقدم على الانتحار.

يجب أن تقودك المراقبة إلى الفعل، إلى نوع جديد من الفعل. أنت تراقب، فأنت في حالة هدوء وصمت مطلقة. ترى ما هي الوضعية، وتستجيب وفقاً لما تراه. فرجل الوعي يستجيب، ولا يقوم بردات فعل. وفعله هو حصيلة وعيه وليس ردة فعل حيال الآخرين. هذا هو الفرق. وليس هناك عدم توافق بين المراقبة والعفوية. المراقبة هي بداية العفوية. والعفوية هي تحقيق المراقبة.

الرجل الحقيقي المتفهم يتصرف بطريقة كلية، ولكنه يتصرف في اللحظة الآنية وبوعي. إنه يشبه المرآة. والرجل العادي غير الواعي يشبه فيلم الكاميرا الفوتوغرافية وليس المرآة. ما الفرق بين المرآة والفيلم؟ عندما يتم تظهير الفيلم يصبح غير ذي قيمة. إنه الآن يحمل صورة لا تتغير. ولكن هذه الصورة ليست الحقيقة. لأن الحقيقة تنمو باستمرار. يمكنك أن تدخل إلى الحديقة وتأخذ صورة لشجرة ورد. ستكون الصورة نفسها غداً أو بعد غد. ولكن إذا نظرت إلى شجرة الورد غداً أو بعد غد فلن تكون نفس الشجرة. تساقطت ورود وتفتحت ورود أخرى. وحصلت آلاف الأشياء.

الحياة لا تعرف معنى الركود. وهي تتغير باستمرار. وعقلك يعمل كالكاميرا، ويلتقط الصور باستمرار - إنه «ألبوم» صور. وردود فعلك تنبع من هذه الصور. لذلك أنت غير متوافق مع الحياة لأن كل ما تفعله هو غير حقيقي.

كانت امرأة تُري طفلها ألبوم صور العائلة، وصادفا صورة لرجل وسيم، حيوي وفي مطلع شبابه. سال الطفل: «أمي،

من هو هذا الرجل؟».

أجابته الأم: «ألم تعرفه؟ إنه والدك!»

نظر الطفل بحيرة وقال: «إذا كان هذا والدي، فمن هو إذاً ذلك الرجل الأصلع الذي يعيش معنا؟».

الصورة جامدة، تبقى على حالها، ولا تتغير أبداً.

العقل اللاواعي يعمل كالكاميرا. والعقل المراقب، المتأمل، يعمل كالمرآة. إنه يعكس الحقيقة. والمرآة تعكس كل ما هو أمامها بأمانة وصدق.

الصورة لا تعكس الحياة. حتى لو أن صورتك أخذت الآن، فبعد مرور الوقت الذي يقتضيه تظهيرها، لا تعود أنت نفس الشخص. لقد نضجت، تغيرت، أصبحت أكبر سناً. قد يكون الوقت الذي مر لا يتعدى الدقيقة، ولكن دقيقة واحدة قد تشكّل فرقاً كبيراً - بعد دقيقة قد تكون ميتاً. قبل دقيقة، كنت حياً.

ولكن في المرآة، إذا كنت حياً، أنت حي؛ وإذا كنت ميتاً، أنت ميت.

تعلّم الجلوس بصمت - كُن مرآة. والصمت يحوّل وعيك إلى مرآة، ثم يعمل لحظة بعد لحظة. عندها ستعكس الحياة. ولن تكون حاملاً الألبوم في رأسك. عندها تصبح عيناك بريئتين ونقيتين، وتصبح لديك رؤية واضحة. تصبح حياتك حقيقية.

كن عفوياً

عندما تتصرف، يكون تصرُّفك من خلال الماضي. تتصرف من خلال تجاربك المتراكمة والخلاصات التي توصّلت إليها في الماضي - كيف يمكنك أن تكون عفوياً؟

الماضي يطغى، وبسبب ذلك لا يمكنك أن ترى الحاضر. يملأ الماضي عينيك، ودخان الماضي كثيف للغاية والرؤية مستحيلة. أنت الآن أعمى تقريباً، ولا يمكنك أن ترى بسبب

الدخان، وخلاصات الماضي، وبسبب المعرفة.

الرجل الواسع المعرفة هو أكثر الناس عمىً في العالم. وبما أنه يتصرف وفقاً لمعرفته، فهو لا يرى الأمور على حقيقتها. ويتصرف بطريقة آلية باستمرار.

هذه قصة شهيرة:

كان في اليابان معبدان على خصومة دائمة، كما كانت الحال بين المعابد عبر العصور. وكان الكهنة متخاصمين لدرجة أنهم توقفوا عن النظر بعضهم إلى بعض. إذا صادف أحدهم الآخر في الطريق، لا ينظر إليه. إذا التقى أحدهم الآخر في الطريق لا يتكلم إليه. ولم يتكلم كهنة هذين المعبدين إلى بعضهم البعض لقرون عديدة.

ولكن كان لكل كاهن فتى صغير ليخدمه ويسهر على راحته. وكان الكهنة يخشون أن يقيم هؤلاء الفتيان صداقات فيما بينهم.

قال أحد الكهنة لخادمه الفتى: «تذكّر، المعبد الآخر هو عدونا. لا تتكلم إلى فتيان المعبد الآخر. إنهم في منتهى الخطورة. تحاشهم كما تتحاشى الجراثيم. وكما تتحاشى الطاعون».

لقد أثارت هذه المحادثة اهتمام الفتى... وكان كل ما يسمعه هو ترانيم لنصوص دينية أو عظات لا يفهم منها شيئاً. ولم يكن هناك أحد ليتحدث أو يلهو معه. وعندما قيل له، «لا تتكلم مع فتيان المعبد الآخر». انبعثت الإغراءات في نفسه. وهكذا تنبعث الإغراءات. في ذلك اليوم لم يتمكن من الامتناع عن التكلم مع أحد فتيان المعبد الآخر. عندما رآه في الطريق سأله: «إلى أين أنت ذاهب؟».

كان الفتى الآخر يتحلّى بميول فلسفية؛ بعد الاستماع إلى الفلسفات العظيمة تكوّنت لديه ميول فلسفية. قال:

«ذاهب؟ ليس هناك أي شخص يأتي ويذهب! إنه شيء يحصل - إلى أي مكان تأخذني الرياح». لقد سمع معلّمه يقول مراراً إن أحد الحكماء يعيش على هذه الطريقة، كورقة ميتة، تذهب إلى حيث يأخذها الريح. أضاف قائلاً: «أنا غير موجود، وليس هناك أي فاعل، فكيف يمكنني أن أذهب؟. أنا ورقة ميتة، أذهب حيث تأخذني الرياح...».

صُعق الفتى الآخر ولم يصدّق ما سمعه. ولم يكن باستطاعته الإجابة. لم يجد أي شيء يقوله. فشعر بالخجل والإحراج وقال لنفسه: «لقد كان معلمي على حق عندما طلب مني أن لا أتكلم مع فتيان المعبد الآخر. إنهم في منتهى الخطورة. ما هذا الكلام؟ لقد سألت سؤالاً بسيطاً: «إلى أين أنت ذاهب؟». وفي الواقع، كنت أعلم إلى أين هو ذاهب، لأننا كنا نحن الاثنين ذاهبين لشراء الخُضر من السوق. جواب بسيط كان يفي بالغرض».

عاد الفتى إلى معبده وأخبر معلمه: «أنا متأسف، أرجو المعذرة. لقد منعتني ولكنني لم أصغِ إليك. في الواقع، لقد تملكتني مشاعر الإغراء بسبب منعك لي من التكلم إلى فتيان المعبد الآخر. هذه المرة الأولى التي أتكلم فيها إلى هؤلاء الناس الخطرين. لقد سألته سؤالا بسيطاً فحسب: «إلى أين أنت ذاهب؟» وبدأ بالتفوه بأشياء غريبة. لا ذهاب، لا إياب. من يأتي؟ من يذهب؟ كما أنه قال: أنا ورقة ميتة في مهب الرياح. وحيثما تأخذني الرياح أذهب».

قال المعلم: «قلت لك ذلك! غداً توقّف في نفس المكان، وعندما يأتي، اسأله مجدداً، «إلى أين أنت ذاهب؟» وعندما يتفوّه بنفس الكلام، تقول له ببساطة: هذا صحيح، أنت ورقة ميتة، وأنا كذلك. ولكن إذا لم تهب الرياح، إلى أين تذهب؟ أين يمكنك الذهاب عند ذلك؟ قل له ذلك فحسب وسيشعر بالإحراج - ويجب أن تحرجه، وأن تهزمه. لقد كنا على خصومة دائمة، ولم يتمكن هؤلاء الناس من ألحاق

الهزيمة بنا في أية مناظرة. يجب أن تفعل ذلك غداً».

نهض الفتى في الصباح الباكر، حضّر جوابه، وكرر قوله عدة مرات قبل أن يذهب. ثم وقف في المكان الذي سيمرّ فيه الفتى الآخر، كرّر قول جوابه عدة مرات ليستعد للمواجهة، ثم رأى الفتى قادماً. قال أنا مستعد الآن.

وصل الفتى الآخر فسأله: «إلى أين أنت ذاهب؟» وكان يأمل أن تكون الفرصة قد حانت.

ولكن الفتى الآخر أجاب: «إلى حيث تأخذني قدماي». لم يذكر الريح، وعدم الوجود، والفاعل، أو أي شيء من هذا القبيل. ماذا يمكنه أن يفعل الآن؟ جوابه المحضّر سيبدو سخيفاً الآن. والكلام عن الريح سيكون غير مناسب الآن. ومجدداً شعر الفتى بالخجل والإحراج والحماقة وأخذ بالتفكير: «هذا الفتى يعرف بالتأكيد أموراً غريبة. الآن يجيبني، إلى حيث تأخذني قدماي».

ذهب الفتى مجدداً إلى معلمه. قال المعلم: «لقد قلت لك، لا تتكلم مع هؤلاء الناس! إنهم خطرون. لقد اختبرناهم طوال قرون عديدة. ولكن الآن يجب القيام بشيء ما. يجب أن تذهب غداً وتسأله نفس السؤال: «إلى أين أنت ذاهب؟» وعندما يقول: «إلى حيث تأخذني قدماي» تجيبه: «وإذا لم يكن لديك قدمان؟... ماذا تفعل؟» يجب إسكاته بأية بطريقة».

في اليوم التالي ذهب الفتى وسأل الآخر: «إلى أين أنت ذاهب؟» ثم انتظر.

أجابه الفتى الآخر: «أنا ذاهب إلى السوق لأشتري الخضار».

الإنسان يتصرف عادة من خلال الماضي - والحياة تتغير باستمرار. والحياة غير مجبرة على التوافق مع خُلاصاتك. ولهذا السبب تبدو الحياة مربكة - مربكة للشخص الواسع

المعرفة. إنه يملك جميع الأجوبة الجاهزة. ولكن الحياة لا تطرح نفس الأسئلة مجدداً؛ وهذا سبب قصور الشخص الواسع المعرفة.

كن حاسماً

الحسم ليس من ميّزات العقل. فالعقل هو عدم الحسم. ومهمة العقل أن يراوح بين قطبين متضادين ويحاول أن يجد الاتجاه الصحيح. والأمر يشبه محاولة العثور على الباب وأنت تغمض عينيك. ستشعر أنك معلّق بين خيارين، أن تذهب بهذا الاتجاه، أو الاتجاه الآخر. وستكون دائماً في موضع الاختيار بين هذا أو ذاك. وهذه هي طبيعة العقل.

لأحد الفلاسفة الهولنديين العظماء، سورن كيركغارد Soren Kierkegard، كتاب بعنوان: «هذا أو ذاك». كان الكتاب حصيلة تجربته الشخصية - ولم يكن باستطاعته أن يتخذ أي قرار في أي شأن. وكانت الأمور تسير على هذا النحو: كلّما قرر أن يخطو باتجاه معيّن، يبدو له أن الاتجاه المعاكس هو الصحيح. لقد بقي عازباً بالرغم من أن إحدى النساء أغرمت به وطلبت منه أن يتزوجها. قال لها: «يجب علي أن أفكر بالموضوع ـ الزواج أمر هام ولا يمكنني أن أقول «نعم» أو «لا» على الفور». وتوفي وهو لا يزال يفكر بالموضوع، من دون أن يتزوج.

لقد عاش اثنين وأربعين سنة، ولم يتوقف عن النقاش والجدال، ولكنه لم يجد جواباً شافياً لم يكن له نقيض يوازيه. ولم يتمكن من أن يصبح بروفسوراً. لقد تمتع بكل المؤهلات - ألّف عدة كتب في منتهى الأهمية. وملأ طلب التوظيف كأستاذ في الجامعة، ولكنه لم يوقّعه - لأنه لم يتمكن من اتخاذ القرار بالانضمام أو عدم الانضمام إلى الجامعة. وُجد طلب التوظيف بعد مماته في الغرفة الصغيرة التي كان يقطنها.

كان يتوقف على مفترق طرق لمدة ساعات قبل أن

يتوصل إلى قرار للذهاب بهذا الاتجاه أو ذاك.... وأصبحت مدينة كوبنهاغن بأكملها على علم بغرابة هذا الرجل، ولقد أطلق عليه الأطفال اسم هذا أو ذاك. وبعد أن تحقق والده من هذا الوضع الشاذ، عمد إلى تصفية جميع أعماله قبل وفاته ثم جمع كل الأموال ووضعها في حساب مصرفي يخوّل ابنه بالحصول على مبلغ معيّن من المال في أول يوم من كل شهر، ليتمكن من تأمين حاجاته المعيشية. وفي أحد الأيام عندما كان عائداً إلى منزله بعد أن قبض آخر دفعة في حسابه، سقط أرضاً في الشارع وفارق الحياة. كان هذا أفضل ما يمكن أن يفعله. ماذا كان بإمكانه أن يفعل؟ لقد كانت آخر دفعة في حسابه.

كان يؤلف كتباً عديدة ولكنه لم يقرر ما إذا كان يريد نشرها أم لا. وترك الكثير من كتبه من غير نشر. كانت كتبه في غاية الأهمية وعالجت مواضيع مختلفة بدرجة كبيرة من التعمق، واهتمام بالغ في التفاصيل. لقد كان عبقرياً ولكن عبقري في عقله.

هذه هي المشكلة مع العقل ـ كلما زادت رجاحة عقلك، كبرت المشكلة. والعقول الصغيرة لا تواجه مشاكل كبيرة. ولكن عقل العبقري هو العالق بين قطبين متضادين ولا يتمكن من الاختيار. ويشعر أنه في حالة تجاذب.

لقد قلت لكم إن طبيعة العقل غير حاسمة. وطبيعة العقل أن يكون في وسط أقطاب متضادة. وإذا لم تبتعد عن العقل وتصبح شاهداً لكل ألاعيب العقل، فلن تصبح حاسماً أبداً. حتى إن قررت في بعض الأحيان بالرغم من العقل، فسوف تندم على ذلك، لأن الخيار الآخر الذي لم تتبنّه سيطاردك كالأشباح. ستقول لنفسك: من المحتمل أنني تخلّيت عن الخيار الصحيح وتبنّيت الخيار الخاطئ. والآن لا يوجد طريقة للتحقق من ذلك.

العقل هو بداية الجنون. وإذا كنت عقلانياً إلى أبعد

الحدود، سيقودك عقلك إلى الجنون.

كنت أسكن مقابل صائغ في قريتي. وكنت معتاداً على الجلوس أمام متجره وتبيّن لي أنه كان يمارس عادة مثيرة للحشرية. كان يقفل متجره، ثم يجذب القفل مرتين أو ثلاث مرات ليتحقق ما إذا كان فعلاً مقفلاً. في أحد الأيام، كنت عائداً لتوي من النهر وكان قد انتهى من إقفال متجره وفي طريقه إلى المنزل. قلت له: «ولكنك لم تتحقق من أن القفل مقفل بإحكام! والحقيقة أنه فعل ذلك. وقد رأيته يجذب القفل ثلاث مرات. الآن لقد خلقت الشك في عقله، والعقل مستعد دائماً لذلك...

قال لي: «ربما نسيت، يجب أن أعود إلى المتجر وأتأكد من ذلك». ذهب إلى المتجر وتأكد من إحكام القفل. أصبح هذا الأمر من أفضل وسائل التسلية بالنسبة لي - حيثما يذهب، كنت ألحق به. يذهب لشراء الخُضر فألحق به وأقول له: «ماذا تفعل هنا؟ لقد تركت المتجر ولم تتأكد من إحكام القفل!».

كان في هذه الحالة يترك الخُضر التي ابتاعها ويقول لصاحب المحل: «سوف أعود، علي أولاً أن أذهب وأتحقق من إحكام قفل متجري».

حتى في محطة القطارات ـ كان مرة يشتري بطاقة سفر ليقوم برحلة ما، فذهبت وقلت له، «ماذا تفعل؟ ماذا عن القفل؟».

قال: «يا إلهي، هل نسيت أن أتأكد من إقفاله؟»

قلت: «كلا!»

قال، «من المستحيل أن أسافر الآن».

أعاد بطاقة السفر، وذهب إلى المتجر وتأكد من القفل. ولكن لم يعد بإمكانه أن يعود إلى المحطة ويلحق بالقطار الذي كان ينوي أن يستقله. ولقد وثق بي لأنني كنت أجلس

دائماً أمام متجره.

لم يمض وقت طويل حتى أصبح الجميع يعلمون بعادة هذا الصائغ. وحيثما يذهب كان الناس يسألونه: «إلى أين أنت ذاهب؟ هل تحققت من القفل؟».

في نهاية الأمر أظهر لي أنه غاضب مني. قال لي: «لا بد من أنك تنشر هذه المعلومات عني، لأنه حيثما أذهب يتحدث الجميع عن القفل».

قلت له: «لا تُصغ إليهم إذاً، دعهم يقولون ما يشاؤون».

قال: «ماذا تعني، لا تُصغ إليهم! إذا كانوا على حق، تكون كارثة بالنسبة لي. ليس باستطاعتي أن أتحمل هذه المجازفة. بالرغم من معرفتي أنهم كانوا يكذبون علي، كان علي أن أعود مكرهاً لأتحقق من القفل. أنا أعلم أنني تفقدته، ولكن من باستطاعته أن يكون أكيداً؟».

العقل لا يمكنه أن يكون أكيداً حيال أي شيء.

إذا كنت عالقاً بين قطبي العقل المتضادين، إذا كنت في حالة تجاذب دائم - لا تدري ما تفعل وما لا تفعل - ستصاب بالجنون. وقبل أن يحصل ذلك، أنظر إلى عقلك من الخارج.

كن واعياً لعقلك - جانبه المشع وجانبه المظلم، جانبه الصحيح وجانبه الخاطئ. مهما كان القطب الذي يجذبه، كن واعياً لذلك. سيتبيّن لك أمران من هذا الوعي: أولاً، أنك لست العقل، وثانياً، أن الوعي يتمتع بقدرة على الحسم لا يمتلكها العقل.

من الناحية الجوهرية، العقل غير حاسم والوعي حاسم.

وكل فعل ينتج عن الوعي هو فعل كلي، لا يشوبه الندم.

أنا لم أفكر طوال حياتي مجدداً بأي قرار اتخذته. لم أسأل نفسي ولو مرة واحدة، ما إذا كان من المحتمل أن يكون الخيار الذي أغفلته هو الأفضل. أنا لم أندم على أي شيء فعلته. لقد كنت أتصرف بدافع من وعيي.

الوعي يخرجك من حالة الضياع والتجاذب. وبدلاً من أن تكون عالقاً بين قطبي العقل المتضادين، ستتمكن من أن تراقب من الخارج، وسترى أن هذين القطبين هما متضادان فقط إذا كنت تعيش من خلال عقلك. وإذا نظرت من خارج العقل ستفاجأ بأنهما وجهان لنفس العملة ـ لا حاجة لاتخاذ أي قرار.

مع الوعي، يأتي الوضوح، والكلية، والاسترخاء - يقرر الوجود من خلالك. ولست بحاجة للتفكير بما هو خاطئ وما هو صحيح. أنت تتحرك مسترخياً على إيقاع الوجود. وهذه هي الطريقة الصحيحة. وهذه هي الطريقة الوحيدة التي تمكنك من المحافظة على صوابك؛ وإلا أصبحت مشوشاً.

سورن كيركغارد كان عقلاً عظيماً، ولكن لكونه مسيحياً، لم يكن لديه أي مفهوم عن الوعي. يمكنه التفكير، والتفكير بعمق، ولكن لا يمكنه أن يكون صامتاً ومراقباً. هذا المسكين لم يسمع أبداً عن أي شيء كالمراقبة، والمشاهدة والوعي. كل ما سمع به هو التفكير وقد وظف كل عبقريته فيه. لقد أنتج كتباً رائعة، ولكنه لم يتمكن من أن ينتج حياةً رائعة لنفسه. كانت حياته في منتهى الشقاء.

أكمل كل لحظة

لماذا نحتاج إلى الأحلام؟ إذا أردت أن تقتل شخصاً معيّناً ولم تقتله بعد ـ من الأرجح أنك سوف تقتله في أحلامك. هذا سيمكّن عقلك من الاسترخاء. وستكون في حالة نقاء وحيوية في الصباح - لقد قتلته. أنا لا أقول لك اقتله، لكي لا تحتاج إلى أي حلم! ولكن تذكّر ذلك: إذا أردت أن تقتل شخصاً ما، أغلق غرفتك، وتأمّل عملية القتل، وأقتله وأنت في حالة وعي. وعندما أقول «اقتله» أقصد اقتل الوسادة، اصنع مُجسّماً لهذا الشخص واقتل

هذا المجسّم. هذا المجهود الواعي، هذا التأمل الواعي، سيمنحك مقدرة كبيرة على التبصر الذاتي.

تذكّر شيئاً واحداً: عش كل لحظة بكلّيتها. عش كل لحظة وكأنها آخر لحظة. كن على وعي بأن الموت قد يأتي في أية لحظة. قد تكون هذه اللحظة لحظتك الأخيرة. وليتملكك هذا الشعور: «إذا كان علي أن أقوم بأي شيء، يجب أن أقوم به هنا والآن، وبطريقة كلية».

هذه رواية عن جنرال كان على علاقة غير ودية مع الملك. كان يحتفل بعيد ميلاده في أحد الأيام مع أصدقائه عندما جاء رسول من الملك وقال للجنرال: «أرجو المعذرة، يصعب عليّ أن أزف إليك هذا الخبر، ولكن الملك اتخذ قراراً بإعدامك عند الساعة السادسة من مساء هذا اليوم. كن جاهزاً عند الساعة السادسة».

كان هناك حشد كبير من الأصدقاء، يأكلون، ويشربون، ويرقصون. كانوا يحتفلون بعيد ميلاد صديقهم الجنرال. ولكن هذه الرسالة غيّرت مزاج الحفلة كلّياً وجعلت الجميع في حالة حزن. ولكن الجنرال كان في غاية الشجاعة والفرح فخاطبهم قائلاً: «لا تحزنوا الآن لأن هذا اليوم سيكون آخر يوم في حياتي. لنكمل الرقص ولنتابع الاحتفال الآن. لا يمكننا أن نكمله في المستقبل. وأرجوكم أن لا تدعوني أواجه الموت في هذا الجو الحزين؛ وإلا فإنني سأتوق للحياة مجدداً إذا أوقفتم الاحتفال. لنكمل الاحتفال. الآن ليس الوقت المناسب لإيقافه».

بعد هذه الكلمة عاد الجميع إلى الرقص والاحتفال ولكن بصعوبة. وحده الجنرال رقص بحيوية وعاش فرحة الاحتفال. كانت زوجته تنتحب، ومع ذلك فقد تابع الرقص والتحدث إلى أصدقائه. وكانت السعادة تغمر قلبه. وهذا ما دعا الرسول إلى العودة إلى الملك ليخبره بما حصل: «هذا الرجل نادر الوجود. لقد استمع إلى رسالتك ولم تبدُ على

وجهه أي مظاهر حزن. لقد تلقى الرسالة بطريقة مختلفة كلياً، طريقة لا يمكن فهمها على الإطلاق. كان يضحك، ويرقص، ويقول: بما أن هذه اللحظات هي لحظاتي الأخيرة، لا يمكنني أن أضيع أي منها - يجب أن أعيشها بأكملها.

ذهب الملك بنفسه ليتحقق مما كان يجري هناك. كان الجميع بحالة حزن وانتحاب. وحده الجنرال كان يرقص، ويشرب ويغني. سأله الملك: «ماذا تفعل؟».

قال الجنرال: «هذا هو مبدئي في الحياة - أن أكون واعياً باستمرار، لأن الموت قد يوافيني في أية لحظة. بسبب هذا المبدأ، عشت كل لحظة بكلّيتها قدر الإمكان. واليوم، أصبح الأمر في غاية الوضوح بالنسبة لي. أنا في غاية الامتنان، لأنني حتى الآن كنت فقط أعتقد أن الموت ممكن في أية لحظة، وكان مجرد اعتقاد. كان هناك دائماً شعور بأن الموت لن يوافيني في اللحظة التالية، وكان هناك أمل بالمستقبل. ولكنك اليوم أزلت المستقبل كلياً بالنسبة لي. هذا المساء هو آخر لحظاتي. أصبحت الحياة قصيرة جداً الآن، ولا يمكنني إطالتها».

سُرَّ الملك بكلام الجنرال وأصبح أحد تلامذته. قال له: «علمني! هذا هو علم الكيمياء السحري. هكذا يجب أن نحيا الحياة؛ هذا هو فن الحياة، أنا لن أرسلك إلى حبل المشنقة، ولكن كن معلمي. علمني كيف أعيش اللحظة الآنية».

نحن دائماً نحاول تأجيل اللحظة الآنية. لا تؤجل، عش حياتك هنا والآن. كلّما عشت في الحاضر، قلّت حاجتك للتفكير الدائم بالمستقبل. هذا التفكير هو نتيجة التأجيل المستمر. نحن نعيش دائماً الغد الذي لا يأتي، والذي لن يأتي. يستحيل ذلك. والذي يأتي هو اليوم، ومع ذلك نستمر بتضحية اليوم في سبيل الغد. ثم يذهب العقل إلى

التفكير بالماضي الذي أقدمت على تحطيمه والتضحية به من أجل شيء لم يأت. وهنا تبدأ الحلقة المفرغة.

الحاضر هو الذي أضعته، وتعتقد أنك ستجده في المستقبل. ولكنك لن تجده في المستقبل! وهذا التوتر الدائم بين الماضي والمستقبل، هذا الاستمرار بإضاعة فرص الحاضر، هو الضجيج الداخلي. وإذا لم يتوقف هذا الضجيج، فلن تتمكن من بلوغ الصمت. وأول ما يجب أن تفعله هو أن تعيش كل لحظة بكلّيتها.

الأمر الثاني: عقلك يصدر الكثير من الضجيج لأنك تعتقد أن الآخرين يخلقونه وأن المسؤولية لا تقع عليك. وهكذا تستمر في التفكير بالمستقبل، بعالم أفضل ـ زوجة أفضل، أطفال أفضل، منزل أفضل... كل شيء سيكون على ما يُرام وستتوصل إلى حالة الصمت. أنت تعتقد أنك غير صامت لأن كل شيء حولك في العالم هو خاطئ، فكيف يمكنك أن تكون صامتاً إذاً؟

إذا اعتمدت هذا المنطق، فلن تحصل على عالم أفضل. هذا هو العالم الذي نعيش فيه، وهو في كل مكان. هؤلاء هم الجيران، والأطفال، والزوجات. يمكنك أن تخلق وهماً بأن الجنة موجودة في مكان ما، ولكن الجحيم هو في كل مكان. ومع هذا المنطق لا عجب أن يكون الجحيم في كل مكان. هذا العقل هو الجحيم.

في أحد الأيام عاد الملّا نصر الدين وزوجته إلى المنزل في وقت متأخر من الليل فوجدا منزلهما مسروقاً. بدأت الزوجة بالبكاء والصراخ ثم قالت لنصر الدين: «الذنب ذنبك! لماذا لم تتحقق من القفل قبل مغادرتنا؟».

بعد ذلك بقليل كانت الجيرة قد تحلّقت حول المنزل. كان أمراً في غاية الإثارة - لقد تعرّض منزل الملا نصر الدين للسرقة! وراح الجميع يُبدون آراءهم قال أحد الجيران: «لطالما توقعت ذلك. لماذا لم تتخذ أية

احتياطات من قبل؟ أنت مستهتر!». وقال: الثاني، «كانت نوافذك مفتوحة، لماذا لم تقفلها قبل أن تغادر المنزل؟» وقال الثالث: «يبدو أن هناك عطلاً في الأقفال، لماذا لم تبدلها؟». كان الجميع يوجّهون اللوم للملّا نصر الدين.

عندها قال نصر الدين: «الرجاء أن تسمحوا لي بدقيقة: الذنب ليس ذنبي».

فسأله جميع الجيران وكأنهم كورس واحد: «إذاً من هو المذنب باعتقادك إذا لم تكن أنت؟».

.«قال نصر الدين: «ماذا عن اللص؟

العقل يستمر بإلقاء المسؤولية على الغير. الزوجة تلقيها على الملّا نصر الدين، والجيران يلقونها على الملّا نصر الدين، والملا المسكين لا يستطيع أن يلقيها على أي من الحاضرين فيقول: «ماذا عن اللص؟».

تستمر بإلقاء المسؤولية على الآخرين. وهذا يعطيك شعوراً واهماً بأنك لست مخطئاً. ثمة شخص آخر هو المخطئ. وهذا الميل هو من الميول الأساسية لعقلنا. عندما نجد كبش فداء نشعر بالارتياح؛ نزيح الحمل عن كاهلنا.

بالنسبة للباحث عن الحقيقة، هذا العقل لا يقدم أية مساعدة؛ وهو يعرقل الأمور. يجب أن تدرك أنه مهما كانت ظروفك، ومهما كانت حالتك، أنت المسؤول وليس الآخر. إذا كنت المسؤول، يمكنك أن تفعل شيئاً حيال ذلك. وإذا كان الآخر هو المسؤول، لا يمكنك أن تفعل أي شيء حيال ذلك.

هذا صراع جوهري بين العقل المتديّن والعقل غير المتديّن. العقل غير المتدين يعتقد دائماً أن الآخر هو المسؤول - إنه يقول: «غيّر المجتمع، غيّر الظروف، غيّر الأوضاع السياسية والاقتصادية، وسيكون كل شيء على

ما يرام». لقد غيّرنا كل شيء مراراً عديدة ولم يصبح كل شيء على ما يرام. والعقل المتدين يقول: «مهما كانت الوضعية، إذا كانت هذه طبيعة عقلك، ستكون إذا في الجحيم، في حالة شقاء دائم. لن تتمكن من بلوغ الصمت».

ألقِ المسؤولية على نفسك. كن مسؤولاً، وعندها يمكنك أن تفعل شيئاً ما. يمكنك أن تغيّر نفسك فقط، ولا يمكنك أن تغيّر أي شخص آخر في هذا العالم.

هذه هي الثورة الوحيدة الممكنة. والتحوّل الوحيد الممكن هو التحول الذاتي. وهذا لا يمكن تحقيقه إلا عندما نشعر أننا المسؤولون.

لا تحاول أن تكون رجلاً صالحاً

الخطيئة الوحيدة هي عدم الوعي، والفضيلة الوحيدة هي الوعي. ما نقوم به من غير وعي هو خطيئة. وما نقوم به من خلال الوعي هو فضيلة. من المستحيل أن ترتكب جريمة قتل إذا كنت واعياً؛ من المستحيل أن تكون عنيفاً على الإطلاق، إذا كنت واعياً. من المستحيل أن تسرق، أن تغتصب، أن تعذب ـ هذه كلّها مستحيلات إذا كان الوعي موجوداً. فقط عندما يسيطر اللاوعي، في ظلمة اللاوعي، يدخل إليك جميع أنواع الأعداء.

قال أحد الحكماء: «إذا كان المصباح مضيئاً في المنزل، يتحاشاه اللصوص؛ وإذا كان الحارس يقظاً، فلن يفكر اللصوص حتى في محاولة السرقة. وإذا كان أهل المنزل يتمشون ويتكلمون في الداخل، فليس هناك أية إمكانية لدخول اللصوص، ولا حتى التفكير بذلك».

هذه هي حالتك بالضبط: أنت منزل من غير ضوء. والإنسان في حالته العادية يعمل كالآلة. أنت إنسان بالاسم فقط. أنت آلة ماهرة، حسنة التدريب، وكل ما تفعله سيكون خاطئاً. حتى فضائل لن تكون فضائلاً إذا لم تكن

واعياً. كيف يمكنك أن تكون فاضلاً إن لم تكن واعياً؟ عندما تكون في حالة لاوعي، تسيطر «الأنا».

حتى قدسيتك التي بذلت جهوداً كثيرة لتحقيقها، لا جدوى منها لأنها لن تجلب لك البساطة والتواضع، ولن تمكّنك من اختبار الأمور الإلهية التي لا تحصل إلا عندما تختفي «الأنا». ستحيا حياة محترمة كقديس، ولكنها حياة فقر كحياة شخص آخر. حياة فاسدة في الداخل، لا علاقة لها بالوجود. وهذه ليست حياة، بل حالة غيبوبة. ستكون خطاياك خطايا، وفضائلك ستكون خطايا. وأخلاقك السيئة ستكون لا أخلاقية وأخلاقك الحسنة ستكون لا أخلاقية أيضاً.

أنا لا أعلّم المبادئ الأخلاقية، ولا أعلّم الفضيلة. لأنني أعلم أنه من غير وعي سيكون ذلك بمثابة ادعاء ونفاق. إنها تجعلك شخصاً مزيفاً. إنها لا تحررك، إنها تسجنك.

شيء واحد يكفي: الوعي هو مفتاح لكل أفعال الوجود. والوعي يعني أن تعيش كل لحظة في أوانها، واعياً لذاتك ولكل ما يحصل حولك، وتستجيب لكل لحظة على انفراد. أنت كالمرآة، تعكس - تعكس بأمانة وكلية، وكل فعل ينتج عن هذا الانعكاس، سيكون صحيحاً ومنسجماً مع الوجود. والفعل لا ينبثق منك - أنت لست الفاعل. إنه ينبثق من الإطار الكلّي - من الوضعية، منك، من جميع الأشخاص الذين لهم علاقة بهذه الوضعية. الفعل ينبثق من هذه الكلية - وهو ليس فعلك، وأنت لم تقرر أن تقوم به بهذه الطريقة. أنت لا تقوم بالفعل، أنت تسمح له بالحصول فقط.

هذه الحالة تشابه حالتك عندما تمشي في الصباح الباكر عند بزوغ الشمس وتصادف أفعى في طريقك - ليس هناك وقت للتفكير، لتقرر ماذا تريد فعله أو لا تريد فعله. تقفز على الفور، لا تضيع لحظة واحدة، تقفز بعيداً عن الأفعى

على الفور. لاحقاً، يمكنك أن تجلس تحت شجرة وتفكر بالأمر، ماذا حصل، كيف تصرّفت، ويمكنك أن تمتدح نفسك للطريقة التي تصرّفت بها. ولكن في الواقع، أنت لم تتصرف من تلقاء نفسك - شيء ما حصل لك. حصل نتيجة للإطار الكلّي. أنت ، الأفعى، خطر الموت، محاولة الحياة المحافظة على استمراريتها... وأشياء أخرى. تسببت الوضعية الكلية بالفعل، وأنت كنت وسيطاً فقط.

هذا هو الفعل المناسب. أنت لست الفاعل. من الناحية الدينية يمكن القول أن الله فعل ذلك من خلالك. وهذه هي فقط الطريقة الدينية للتعبير عن ذلك. لقد تصرّف الكل من خلال الجزء.

هذه فضيلة. ولن تندم على هذا الفعل لأنه فعل تحرير. والفعل ينتهي فور حدوثه. وأنت حر مجددا للقيام بفعل جديد. لن تحمل هذا الفعل في عقلك ولن يصبح جزءاً من ذاكرتك السيكولوجية. ولن يترك أي جرح أو أثر في داخلك ولن يصبح جزءاً من ترسّبات الماضي. فقط ردود الفعل تصبح من ترسّبات الماضي. أنت من اختار، ومن اتخذ القرار.

فحوى رسالتي هو أنك بحاجة للوعي وليس لمزايا شخصية. والوعي هو الشيء الحقيقي. أما المزايا الشخصية فيحتاج إليها مَن لا يمتلك الوعي. إذا كانت لديك عينان، لن تكون بحاجة لعصا تتلمس بها طريقك. وإذا كان باستطاعتك أن ترى، فلن تسأل الآخرين: «أين الباب؟».

الناس بحاجة للمزايا الشخصية لأنهم لا يمتلكون الوعي. والمزايا الشخصية تعمل كشحم التزليق. تساعدك على إدارة أمورك المعيشية بطريقة سلسة. غوردييف يقول إن المزايا الشخصية هي كمخفف الصدمات. ومخفف الصدمات يُستخدم في القطارات الحديدية بين

المقطورات. إذا حصل أي حادث، تساعد مخففات الصدمات هذه على امتصاص مفعول الصدمة وتخفّف من وقوع أية أضرار محتملة.

يُطلب إلى الناس أن يكونوا متواضعين. وإذا تعلمت كيف تكون متواضعاً، تكون قد جهّزت نفسك بمخفف للصدمات يساعد في حمايتك من «أنا» الآخرين. لن يتمكنوا من إيذائك بسهولة لكونك متواضعاً. وإذا كنت أنانياً، قد تتعرض للأذية بسهولة - «الأنا» شديدة الحساسية - ولذلك تحاول أن تموّه «الأنا» بغطاء من التواضع. وهذا الغطاء يساعد في حمايتك بعض الشيء، ولكنه لا يساهم في تحويلك.

عملي يُركّز على عملية التحوّل. وهذه مدرسة الكيمياء السحري: أريدك أن تتحول من اللاوعي إلى الوعي، من الظلمة إلى النور. ولا يمكنني أن أمنحك مزايا شخصية. وكل ما بإمكاني أن أعطيك إياه هو التبصر والوعي. أريدك أن تعيش حياتك اللحظة تلو اللحظة، ليس وفقاً لنمط يفرض عليك من قِبلي، أو من قبل المجتمع، أو الكنيسة، أو الدولة. أريدك أن تحيا وفقاً لوعيك.

استجب لكل لحظة. إن الشخصية تعني أن لديك أجوبة جاهزة لكل الأسئلة التي تطرحها الحياة، وعندما تستجدّ وضعية معيّنة، تستجيب لها وفقاً لنمط محدد. وبما أنك تستجيب وفقاً لهذه الأنماط المحددة، فإن استجابتك ليست حقيقية وإنما هي ردة فعل. والذي يملك الشخصية يعتمد ردود الفعل، ورجل الوعي يستجيب وفقاً لوعيه وللحظة الراهنة. وصاحب الشخصية يتصرف كالآلة. ويحتوي عقله على كومبيوتر مليء بالمعلومات؛ اطرح عليه أي سؤال وستحصل على جواب جاهز من حاسوبه بأسرع ما يمكن.

رجل الوعي يتصرف وفقاً لوعيه، وليس من خلال

ماضيه وذاكرته. جوابه جميل وطبيعي، يتوافق مع الوضعية الراهنة. وصاحب الشخصية، تأتي أجوبته دائماً منقوصة، لأن الحياة تتغير باستمرار، ولا تبقى أبداً على حالها. وأجوبته تبقى على حالها، لا تنمو أبداً - لا يمكنها النمو، فهي ميتة.

لقد تعلّمت أشياء معيّنة أثناء طفولتك؛ وبقيت هذه الأشياء في داخلك. ثم أصبحت ناضجاً، وتغيّرت الحياة، ولكن الأجوبة التي حصلت عليها من الأهل، والمدرسين، والكهنة ماا زالت على حالها. وعندما تستجد وضعية عليك، تتصرف وفقاً للأجوبة التي حصلت عليها منذ خمسين سنة. لقد انساب الكثير من المياه في نهر الغنج خلال هذه السنين؛ والحياة أصبحت مختلفة كلياً.

يقول هيراقليطس: «لا يمكنك أن تخطو في ذات النهر مرتين». وأنا أقول: «لا يمكنك أن تخطو في ذات النهر حتى مرة واحدة، النهر ينساب بسرعة فائقة».

الشخصية راكدة. وهي مستنقع من المياه الآسنة. والوعي نهر. ولهذا السبب أنا لا أعلِّم تلامذتي أي نمط سلوكي. ولكني أزوّدهم بعيون ليروا، وبوعي قادر على عكس الحقيقة كالمرآة، وعلى الإستجابة وفقاً لما تُمليه الوضعية الراهنة. لا أعطيهم معلومات مفصلة عما يجب عليهم أن يفعلوه أو لا يفعلوه. ولا أعطيهم الوصايا العشر. لأنك إذا بدأت بإعطاء الوصايا، فلن تتوقف عن إعطائها لأن الحياة في غاية التعقيد.

في النصوص البوذية ثلاثة وثلاثون ألف قاعدة يجب على الكهنة التقيد بها. ثلاثة وثلاثون ألف قاعدة! لكل وضعية قد تستجدّ، وضعوا جواباً جاهزاً. ولكن كيف يمكنك أن تتذكر ثلاثة وثلاثين ألف قاعدة سلوكية؟ وأي شخص لديه الدهاء الكافي ليتذكر ثلاثة وثلاثين ألف قاعدة، سيكون لديه الدهاء الكافي ليتملّص من تطبيق هذه

القواعد.

أنا لا أريدك أن تكون سطحياً؛ ولكن أريدك أن تتغير فعلاً. ولكنّ التغيّر الفعلي يتمّ عبر مركز كيانك، وليس عبر المحيط الخارجي. والشخصية هي تجميل المحيط الخارجي، والوعي هو تحوُّل المركز.

في اللحظة التي ترى فيها أخطاءك، تبدأ بالتساقط كالأوراق اليابسة. بعد ذلك، لن تحتاج إلى القيام بأي عمل. يكفي أن ترى أخطاءك، وأن تعي وجودها. وستختفي جميعها من خلال هذا الوعي.

نحن نستمر في ارتكاب الأخطاء فقط عندما لا نعي أننا نرتكبها. واللاوعي هو العلّة الأساسية في ارتكاب الأخطاء، حتى عندما تحاول التغيير، ترتكب نفس الأخطاء بشكل مختلف. والأخطاء تأتي بجميع الأحجام والأشكال! ويمكنك أن تستبدل بعضها بالآخر، ولكن لن تتخلص منها لأنك في أعماقك لا ترى أنها أخطاء. قد يخبرك الآخرون بذلك لأن بإمكانهم أن يروا...

لهذا السبب يعتقد كلٌّ منا أنه في غاية الجمال، والذكاء، والفضيلة، والقداسة - ولكن لا أحد يوافقه الرأي. والسبب بسيط: عندما تنظر إلى الآخرين، ترى الحقائق، وعندما تنظر إلى نفسك، تخلق صوراً خيالية لا وجود لها في الواقع.

في اللحظة التي نرى فيها أخطاءنا، يحصل تغيّر جذري. لهذا السبب كان كل الذين هم في مكانة أحد الحكماء يُعلّمون شيئاً واحداً مدى العصور - الوعي. لا يعلمونك المزايا الشخصية - المزايا الشخصية يعلمها الكهنة ورجال السياسة، ولكن ليس من هم في مكانة أحد الحكماء. أحد الحكماء يعلّمك الوعي وليس الضمير.

الضمير هو خدعة يلعبها الآخرون حيالك ـ يخبرك

الآخرون ما هو الصواب وما هو الخطأ. إنهم يفرضون آراءهم عليك، ويفرضونها عليك منذ طفولتك، عندما كنت في منتهى البراءة، والرقة والهشاشة. عندما كان من السهل أن يتركوا أية انطباعات يريدونها عليك. لقد طبّعوك منذ البداية. وهذا التطبيع هو ما نُسمّيه الضمير، وهذا الضمير يسيطر على حياتك بأكملها. الضمير هو الطريقة التي يستخدمها المجتمع لاستعبادك.

من هم في مكانة أحد الحكماء يعلّمون الوعي. والوعي يعني أنك لا تتعلم الصواب والخطأ من الآخرين. ولست بحاجة لتتعلم من أي شخص آخر، وكل ما أنت بحاجة إليه هو أن تدخل إلى أعماق كيانك. والرحلة الداخلية تفي بالغرض - كلما ازداد تعمُّقك، ازداد تحرّر الوعي في داخلك. وعندما تصل إلى المركز، تصبح مضيئاً كلياً، ونورك يبدد الظلمة.

عندما يدخل الضوء إلى غرفتك، لن تحتاج إلى طرد الظلمة. يكفي وجود الضوء، لأن الظلمة هي غياب الضوء.

زار رجل يتزيا بملابس أدولف هتلر أحد الأطباء النفسيين:

«كما ترى لا يوجد عندي أية مشاكل» قال للطبيب، «لدي أعظم جيش في العالم، كل المال الذي أحتاج إليه، وكل وسائل الراحة التي يمكنك تخيلها».

«إذاً ما هي مشكلتك؟» سأله الطبيب.

«إنها زوجتي» قال الرجل «تعتقد أنها السيدة ويفر».

لا تسخر من هذا الرجل المسكين. إنه ليس أحداً سواك.

ذهب رجل إلى أحد الخياطين، وعندما دخل متجره رأى شخصاً يتدلى من وسط السقف.

«ماذا يفعل هناك؟» سأل الرجل الخياط.

«لا تُعِره أي اهتمام» قال الخياط «يعتقد أنه مصباح كهربائي».

«حسناً، لماذا لا تخبره أنه ليس مصباحاً كهربائياً؟» سأل الرجل بدهشة.

«ماذا؟» أجاب الخياط «تريدني أن أعمل في الظلام؟».

عندما تعرف أنك مجنون، يتوقف جنونك. هذا مقياس الصحة العقلية الوحيد. وفي اللحظة التي تعرف فيها أنك جاهل، تكون حكيماً.

أعلن حكيم معبد دلفي أن سقراط هو الرجل الأكثر حكمة على الأرض. سارع بعض الناس إلى سقراط وأخبروه: «كن مسروراً!، افرح! لقد أعلنك حكيم معبد دلفي أنك الرجل الأكثر حكمة في العالم».

أجاب سقراط: «هذا هراء. أنا أعرف شيئاً واحداً: أنني لا أعرف أي شيء».

أصيب الناس بالدهشة والارتباك. ذهبوا مجدداً إلى المعبد وأخبروا العرّاف بما حصل: «تقول إن سقراط هو الرجل الأكثر حكمة في العالم، لكنه ينكر ذلك. ويقول على عكس ذلك إنه في منتهى الجهل. يقول إنه يعرف شيئاً واحداً، وهو أنه لا يعرف أي شيء».

ضحك العرّاف وقال: «لهذا السبب أعلنته الرجل الأكثر حكمة في العالم. لأنه يعرف أنه جاهل».

الجهلة يعتقدون أنهم حكماء. والمجانين يعتقدون أنهم أكثر الناس اتزاناً عقلياً.

جزء من طبيعة الإنسان أن يتطلع إلى الخارج. نحن نراقب الجميع ما عدا أنفسنا. ولهذا السبب نعرف عن الآخرين أكثر بكثير مما نعرف عن أنفسنا. نحن لا نعرف أي شيء عن أنفسنا. نحن لا نشاهد أو نراقب الطريقة التي يعمل بها عقلنا.

يجب أن نستدير 180 درجة ـ هذا هو التأمل. يجب أن تُغمض عينيك وتبدأ بالمراقبة. في البداية لن ترى سوى الظلمة. والكثير من الناس ينتابهم الخوف وينسحبون إلى الخارج، لأن الضوء في الخارج.

نعم، هناك ضوء في الخارج، ولكن هذا الضوء لن يجعلك مستنيراً، ولن يفيدك بأي شيء. أنت بحاجة لضوء داخلي، ضوء مصدره مركز وجودك، ضوء لا يمكن للموت أن يطفئه، ضوء أبدي. وأنت تملك هذا الضوء. إنه بحوزتك منذ الولادة، لكنك تبقيه مخبأً؛ لا تنظر إليه أبداً.

وبما أنك، ولعدة قرون، كنت تنظر إلى الخارج، أصبح ذلك عادة مزمنة. حتى عندما تكون نائماً، تنظر إلى أحلامك - والأحلام هي انعكاس للعالم الخارجي. وعندما تغمض عينيك، تراودك أحلام اليقظة، وهذا يعني أن اهتمامك منصب على الآخرين. لقد أصبح ذلك عادة مزمنة، ولم يعد لديك حتى نافذة صغيرة في كيانك يمكنك من خلالها أن ترى من أنت.

في البداية هو عمل شاق ومضني. ولكنه غير مستحيل. إذا كنت حاسماً، وإذا أصبحت ملتزماً بالاستكشاف الداخلي، فعاجلاً أم آجلاً ستجد الضوء الداخلي. يجب أن تغوص في الأعماق، ويجب أن تتصارع مع الظلمة. ففي وقت قريب سوف تنقشع الظلمة وتدخل في عالم النور. وهذا النور هو النور الحقيقي. وهو أكثر حقيقة من نور الشمس والقمر، لأن كل هذه الأنوار هي مؤقتة؛ حتى الشمس ستموت في يوم ما. عاجلاً أم آجلاً ستصبح ثقباً أسود. مهما طال عمرها، فهي ليست أبدية. أما الضوء الداخلي فهو أبدي، ليس له بداية أو نهاية.

أنا لا أكترث إن تخلّيت عن أخطائك، وأصبحت رجلاً صالحاً، أو حسَّنت مزاياك الشخصية - أنا لا أطلب منك ذلك على الإطلاق. أنا لا أكترث على الإطلاق بمزاياك الشخصية؛

اهتمامي ينحصر بوعيك.

كُن أكثر وعياً. توغّل في أعماق نفسك حتى تجد مركز كيانك. أنت تعيش في المحيط الخارجي، والخارج هو في حالة اضطراب دائم. وكلّما تعمّقت، سيطر الصمت. وعندما تختبر الصمت، والنور، والفرح، تبدأ حياتك بالتحرك في بُعد مختلف. وتبدأ الأخطاء بالاختفاء.

إذاً لا تقلق بسبب أخطائك. احصر اهتمامك بشيء واحد فقط، بظاهرة واحدة. وظّف كل طاقتك في هدف واحد، أن تكون أكثر وعياً ويقظة. إذا وظّفت كل طاقتك في هذا الهدف، سيكتب لك النجاح.

المبادئ الأخلاقية تهتم بالمزايا الحسنة والمزايا السيئة. يكون الرجل طيباً (صالحاً) إذا تحلّى بالصدق والأصالة وكان موضع ثقة الناس.

والرجل الواعي ليس رجلاً طيباً فحسب، بل هو أكثر من ذلك. والطيبة بالنسبة للرجل الطيب هي كل شيء؛ وهي بالنسبة للرجل الواعي نتاج جانبي. وفي اللحظة التي تصبح فيها واعياً لكيانك، تتبعك الطيبة كظلك. بعدها لن يكون هناك أية حاجة لبذل أي مجهود لتصبح طيباً. الطيبة تصبح طبيعتك. وكما أن الأشجار خضراء، أنت رجل طيب.

ولكن هذا لا يعني أن الرجل الطيب يتحلّى بالوعي. طيبته هي حصيلة مجهود كبير، فهو يحارب المزايا السيئة - السرقة، والكذب، والخداع والعنف، وهي موجودة في الرجل الطيب، لكنها مكبوتة. ومن الممكن أن تنفجر في أية لحظة.

الرجل الطيب قد ينقلب إلى رجل سيء من دون أي جهد. لأن جميع هذه المزايا السيئة موجودة فيه، ولكنها نائمة، وهو يبذل جهداً كبيراً لكبتها. وإذا أوقف هذا الجهد، سوف تبرز في سلوكه. والمزايا الحسنة ليست من طبيعته،

فهي نتيجة التطبيع. وقد حاول بكل جهده أن يكون شريفاً وصادقاً - الجهد هو عامل أساسي ليحافظ على هذه المزايا الحسنة.

الرجل الطيب هو دائماً جديّ، لأنه خائف من كل المزايا السيئة التي كبتها، ولأنه يرغب بتلقي التكريم والمكافآت لطيبته. إنه يريد أن يكون محترماً. ومن نُسمّيهم بالقديسين ليسوا سوى «الرجل الطيب».

هناك طريقة واحدة للسموّ على الرجل الطيب، وهي أن تصبح أكثر وعياً. والوعي ليس بشيء يمكن تنشئته، فهو موجود في أعماقك، وكل ما عليك هو إيقاظه. وعندما تصبح في حالة يقظة تامة، يصبح كل ما تفعله صالحاً وكل ما لا تفعله يصبح سيئاً.

على الرجل الطيب أن يبذل جهداً كبيراً ليقوم بالأعمال الصالحة ويتحاشى الأعمال السيئة. ولأن العمل السيئ يغريه بصورة متواصلة. فعملية الاختيار متواصلة. عليه في كل لحظة أن يختار العمل الصالح ويتحاشى العمل السيئ. وعلى سبيل المثال، إن رجلاً مثل المهاتما غاندي - هو رجل طيب؛ وقد حاول جاهداً طوال حياته أن يكون إلى جانب الخير. ولكن حتى في عمر السبعين، كانت تراوده أحلام جنسية وتسبّب له الكثير من القلق: «في ساعات الصحو، باستطاعتي أن أبقى متحرراً من الجنس. ولكن ماذا باستطاعتي أن أفعل أثناء نومي؟ كل ما أكبته أثناء النهار، يعود إلي أثناء الليل».

هذا يوضح لنا أمراً هاماً، وهو أن الأفكار السيئة لا تذهب إلى أي مكان؛ إنها دائماً في داخلك، في حالة انتظار. في اللحظة التي تسترخي فيها، عندما توقف المجهود لتكون رجلاً طيباً ـ وهذا ما يحصل أثناء النوم ـ تبرز في أحلامك كل المزايا السيئة التي حاولت كبتها. إن أحلامك هي رغباتك المكبوتة.

الرجل الطيب هو في حالة صراع متواصل. حياته لا تعرف الفرح؛ لا يمكنه أن يضحك من أعماق قلبه، ولا يمكنه أن يغني، أو يرقص. وهو يصدر الأحكام على كل تصرفاته. وبما أنه يحاول جاهداً أن يكون رجلاً طيباً، فإنه يحكم على الآخرين بنفس المقاييس. لا يمكنه أن يتقبلك كما أنت؛ ويتقبّلك فقط عندما تتطابق تصرفاتك مع معاييره الأخلاقية. وبما أنه لا يستطيع تقبّل الناس كما هم، فهو يدينهم. كل القديسين يدينون غالبية الناس؛ وفقاً لهم، نحن جميعاً خاطئون.

هذه ليست مزايا الرجل المتدين الحقيقي. فالرجل المتدين الحقيقي لا يصدر الأحكام ولا يدين. إنه يعرف شيئاً واحداً، وهو أنه لا وجود لعمل جيد وعمل سيئ - الوعي هو الجيد واللاوعي هو السيئ. قد تقوم بعمل ما وأنت في حالة لاوعي، ويعتبره الناس عملاً جيداً، ولكن الرجل المتدين يعتبره عملاً سيئاً. وقد تقوم بعمل سيئ ويدينك الجميع ما عدا الرجل المتدين. لا يمكنه أن يدينك - لأنك قمت بهذا العمل في حالة لاوعي. أنت بحاجة إلى العطف وليس الإدانة.

عندما تبلغ مرحلة الوعي التام، ينتفي موضوع الاختيار ـ أنت تفعل ما هو جيد، تفعله ببراءة، تماماً كما يلحق بك ظلك، من دون أي مجهود. إذا ركضت، يركض الظل؛ وإذا توقفت، يتوقف الظل. والظل لا يبذل أي مجهود.

الرجل الواعي لا يمكن أن يُعتبر مرادفاً للرجل الطيب. إنه طيب ولكن بطريقة مختلفة. إنه طيب ليس لأنه يحاول أن يكون طيباً، ولكنه طيب لأنه واعٍ. وفي حضور الوعي، تختفي من قاموسنا كل هذه العبارات التي ندين بها الآخرين - السيئ، الشرير، الشيطاني - كما تختفي الظلمة في النور.

لقد قررت الأديان أن تحصر اهتمامها في المبادئ

الأخلاقية. وهذه المبادئ تفيد المجتمع، ولكنها لا تفيدك، لا تفيد الفرد. إنها مجرد قواعد لضبط سلوك المجموعات. بالطبع، إذا أقدم الجميع على السرقة، والكذب، وإساءة الأمانة، تصبح الحياة مستحيلة. وهكذا فإن المجتمع، على أدنى المستويات، بحاجة للمبادئ الأخلاقية. وهي ضرورة اجتماعية، ولكنها ليست ثورة دينية.

لا تكتفِ بكونك طيباً فحسب.

تذكّر أنه يجب عليك أن تبلغ نقطة لا تحتاج فيها أن تفكر بالخير أو الشر. إن وعيك بحد ذاته سيقودك بكل بساطة إلى ما هو خيّر - لا حاجة لأي كبت. أنا لا أقول إن المهاتما غاندي هو رجل واعٍ، ولكنه رجل طيب فقط. ولقد حاول جاهداً أن يكون طيباً. أنا لا أشك في نواياه، ولكنه كان مهووساً بالطيبة.

الرجل الواعي لا يتملكه أي نوع من الهوس. إنه مسترخ، وهادئ، وصامت، ورزين. وكل ما يصدر عن صمته هو جيد. إنه جيد على الدوام - ويعيش حالة وعي لا تحتاج إلى الاختيار.

حاول إذاً أن تتخطى مفهوم الرجل الطيب. وهذا يعني أنك لن تكون طيباً أو سيئاً، سوف تكون بكل بساطة واعياً ويقظاً، وكل ما يبدر منك سيكون جيداً.

لقد علّمتك الديانات أن تكون طيباً، لتتمكن من أن تجد الله في يوم ما. هذا أمر مستحيل ـ لم يتمكن أي رجل طيب من أن يجد الله. أنا أعلّمك عكس ذلك. جد الله، وسيحصل الخير من تلقاء نفسه. وعندما يحصل الخير من تلقاء نفسه، يكون متميزاً بالجمال، والسحر، والبساطة، والتواضع. إنه لا يطلب أية مكافآت في هذه الدنيا أو في الآخرة.

تجارب في المراقبة

الناس يراقبون الآخرين فقط؛ لا يتكلفون عناء مراقبة أنفسهم. كل منا يراقب ما يفعله الآخر ـ وهذا أكثر أنواع المراقبة سطحيةً. يجب أن تتعمق في مراقبتك، أن تتحول من مراقبة الآخرين إلى مراقبة نفسك ـ مشاعرك وأفكارك الداخلية.

كان رجل يهودي يجلس قبالة كاهن مسيحي في القطار. «أخبرني يا سيدي الكاهن، لماذا ترتدي ياقتك معكوسة من الوراء إلى الأمام؟» سأل اليهودي.

«لأنني أب»، أجاب الكاهن.

«أنا أب أيضاً، ولا أرتدي ياقتي على هذا الشكل».

«ولكن أنا أب لآلاف الناس». قال الكاهن.

أجاب اليهودي: «ربما يجب أن ترتدي سروالك بطريقة معكوسة من الوراء إلى الأمام».

الناس يراقبون الآخرين بدقة

ذهب صديقان في نزهة سيراً على الأقدام؛ فجأة، بدأ المطر ينهمر.

«أسرع»، قال أحدهم، «افتح مظلتك».

«هذا لن يجدي نفعاً»، قال صديقه، «مظلتي مليئة بالثقوب».

«إذاً لماذا أحضرتها؟».

«لم أعتقد أنها ستمطر».

يمكنك أن تسخر بسهولة من تصرفات الناس السخيفة،

ولكن هل سبق أن سخرت من نفسك؟

هل سبق أن شاهدت نفسك وأنت تقوم بعمل سخيف؟ كلا، أنت تبقي نفسك بعيدة عن المراقبة. ومراقبتك تنحصر بالآخرين، وهذا لن يجديك نفعاً.

لتكن الأبدية معيارك الزمني

إذا راقبت عقرب الثواني في ساعة يد، فلن تتمكن من أن تتذكر كم من الثواني مر خلال مراقبتك حتى لمدة دقيقة واحدة. وأن نبقى في حالة وعي، حتى لدقيقة واحدة، هو أمر في غاية الصعوبة. عندما تحاول أن تبقى واعياً للأمور الصغيرة في الحياة، يجب أن تتذكر أنك ستنسى مرات عديدة. وستذهب أفكارك إلى أشياء أخرى. وعندما تتذكر، لا تشعر بالذنب. هذه هي طبيعة الإنسان.

توصّل ماهافيرا Mahavira، الحكيم الياني، إلى القول بأنه إذا تمكن الإنسان من المحافظة على حالة الوعي لمدة ثمانٍ وأربعين دقيقة متواصلة، سيصبح مستنيراً. فقط ثمانٍ وأربعون دقيقة ـ ولكن من الصعب أن نحافظ على وعينا لمدة ثمانٍ وأربعين ثانية.

يجب أن لا تشعر بالذنب أو الندم - عندما تتذكر أنك نسيت ما كنت تفعله، عد إلى نقطة الانطلاق مجدداً.

قد يتطلب ذلك بعض الوقت، ولكن تدريجياً ستصبح واعياً أنك تحافظ على وعيك لفترة أطول، ربما دقيقة كاملة أو دقيقتين. وأن تبقى واعياً لمدة دقيقتين هو مدعاة للفرح. ولكن لا تدع الفرح يجعلك تعتقد أنك حققت شيئاً هاماً. فهذا سيعيق تقدّمك. لا تدع كسباً صغيراً يجعلك تعتقد أنك وصلت إلى المسكن الأخير.

تصرّف ببطء وكن صبوراً. لا داعي للعجلة. الوعي ليس كزهرة فصلية تنمو لفترة ستة أسابيع ثم تختفي. الوعي هو كشجرة الأرز اللبنانية، التي تحتاج إلى مئات السنين

لتنمو، وتعيش آلاف السنين.

الوعي ينمو ببطء. وعلينا أن نكون صبورين. أثناء نموّه، ستشعر بأشياء كثيرة لم تشعر بها من قبل. على سبيل المثال، ستشعر أن جسدك يحمل الكثير من التوترات المرهفة التي لم تكن على وعي بوجودها من قبل. والآن بوجود الوعي، يمكنك أن تشعر بهذه التوترات الدقيقة المرهفة. وعندما تشعر بتوتر في أي جزء من جسدك، حاول أن تجعله يسترخي. وعندما يكون جسدك بكامله مسترخياً، يتسارع نمو الوعي. التوترات تعيق نمو الوعي.

عندما يزداد نمو الوعي، ستفاجأ أنك لا تحلم خلال النوم فقط، وإنما أثناء الصحو. أغمض عينيك وسترى حلماً يمر كما تمر الغيمة في السماء. هذا ما نسميه حلم اليقظة. عندما تسترخي في مقعدك وتغمض عينيك، يسيطر الحلم. تبدأ بالتفكير أنك أصبحت رئيساً للبلاد، أو أنك تقوم بأعمال عظيمة. أنت تعرف أنك تحلم، وأنك لست رئيساً للبلاد، ومع ذلك فإن الحلم يستمر. الوعي يجعلك واعياً لأحلام اليقظة ويبددها كما يبدد النور الظلمة.

اللمسة غير المرئية

مهما كنت تفعل - تمشي، تجلس، تأكل. أو إذا كنت لا تفعل أي شيء، تسترخي في الحديقة فحسب - لا تنس أبداً أنك مراقِب.

ستنسى ذلك مراراً. سوف تنشغل بأفكار وعواطف أخرى - أي شيء قد يبعد انتباهك عن المراقبة. تذكّر، وعد مسرعاً إلى مركز المراقبة.

لتكن المراقبة عملية داخلية متواصلة... وستدهش بأن نوعية حياتك ستتغير كلياً. بإمكاني أن أحرّك يدي من دون أية مراقبة، كما أن بإمكاني أيضاً أن أحرّك يدي وأنا أراقب الحركة بكاملها من الداخل. الحركة الأولى هي حركة آلية.

والحركة الثانية هي حركة واعية.

لقد تعرّفت على وجهك من خلال المرآة، من الخارج، لأنك لا تراقب. إذا ابتدأت بالمراقبة، ستشعر بوجهك من الداخل - وهذه تجربة رائعة. وتدريجياً تبدأ أشياء غريبة بالحدوث. تختفي الأفكار، والمشاعر والعواطف، ويخيّم الصمت حولك. أنت الآن كجزيرة في وسط محيط الصمت... أنت تراقب فحسب، كما لو أن هناك شعلة في مركز كيانك، تنير كيانك بأكمله.

في بادئ الأمر ستكون تجربة داخلية فقط. وتدريجياً سترى أن هذه الأنوار التي تشعّ من جسدك، تلمس أناساً آخرين. وسوف تصاب بالدهشة عندما تعلم أن هؤلاء الناس، إذا تحلّوا ببعض الحساسية، سيصبحون واعين أن شيئاً خفياً لامسهم. وعلى سبيل المثال، إذا كنت تراقب نفسك وتمشي وراء أحد الأشخاص، وأنت تراقب نفسك بوعي تام، سيستدير هذا الشخص وينظر نحوك من دون سبب. وعندما تراقب نفسك، ستشعّ هذه المراقبة وتلمس الشخص الذي يقف أو يجلس أمامك. وإذا شعر أن شيئاً خفياً لامسه، سينظر إلى الوراء ويتساءل: «ماذا حصل لي؟».

يمكنك أن تقوم بهذه التجربة: هناك شخص نائم وبإمكانك أن تجلس بجانبه، راقب نفسك، وسترى أن هذا الشخص سيستيقظ فجأة، يفتح عينيه، وينظر حوله وكأن شخصاً لمسه.

تدريجياً ستتمكن من الشعور بهذه اللمسة من خلال إشعاعك. وهذا ما نُسمّيه تموّجات. وبما أن الشخص الآخر يشعر أنك لمسته، ستشعر أنت أيضاً أنك لمسته. قد لا تفهم ما هو معنى أن يلمسك شخص ما. من الممكن أنه لم يقل لك كلمة واحدة، وربما مر فقط بقربك، أو نظر في عينيك مرة واحدة، وتشعر أن هذا الشخص لمسك. ثم تبدأ هذه

الأشعة بالانتشار إلى الناس، والحيوانات، والأشجار، والصخور... وفي أحد الأيام سترى أنك لمست الكون بأكمله.

المشاهدة

كان أحد الحكماء يتبع طريقة المشاهدة Vipassana. ولقد اكتشف أفضل الطرق للمراقبة - مراقبة التنفّس. والتنفّس هو ظاهرة طبيعية وبسيطة، وتحصل على مدى أربع وعشرين ساعة. ولا تحتاج لبذل أي مجهود.

اكتشف أحد الحكماء طريقة مختلفة كلياً. مراقبة التنفس - الشهيق والزفير.

يجب أن تركّز على أربع نقاط بعد أن تتوصل إلى الجلوس بصمت وتتمكن من رؤية أنفاسك وتحسّسها. النقطة الأولى التي يجب أن تراقبها هي عملية دخول الهواء إلى الصدر، النقطة الثانية هي توقف دخول الهواء لجزء من الثانية، النقطة الثالثة هي زفير الهواء إلى الخارج ، وبعد أن تزفر الهواء بكامله إلى الخارج، تتوقف عملية الزفير لجزء من الثانية، وهذه هي النقطة الرابعة. ثم تتكرر هذه الدورة مجدداً... هذه هي دورة التنفس. وإذا تمكنت من مراقبة هذه النقاط الأربع، ستدهش للمعجزة التي تحققها هذه العملية، لأن لا علاقة للعقل فيها.

المراقبة ليست من مزايا العقل، ولكنها من مزايا الروح والوعي. والمراقبة ليست عملية عقلية على الإطلاق. عندما تراقب، يتوقّف العقل، ويختفي من الوجود. نعم، في البداية ستنسى مرات عديدة وسيعود العقل ليبدأ ألاعيبه القديمة. ولكن عندما تتذكر أنك نسيت، لا داعي للشعور بالذنب. عد إلى المراقبة مجدداً، عد إلى مراقبة أنفاسك. وتدريجياً سيتناقص تدخّل العقل.

وعندما تتمكن من مراقبة أنفاسك لمدة ثماني وأربعين

دقيقة بصورة متواصلة، ستصبح مستنيراً. قد تعتقد أن مراقبة أنفاسك لمدة ثماني وأربعين دقيقة هي عملية سهلة، ولكنها عملية صعبة للغاية. جرّب ذلك مستعيناً بساعة أمامك؛ في بادئ الأمر لن تتمكن من المراقبة لمدة ستين ثانية. خلال ستين ثانية، سيغلبك النعاس وتنام عدة مرات. ستنسى أمر المراقبة - ستأخذك فكرة ما بعيداً عن المراقبة ثم فجأة تنظر إلى الساعة فيتبيّن لك أن عشر ثوانٍ قد مرت. لقد توقفت عن المراقبة لمدة عشر ثوان.

ولكنك ستتمكن تدريجياً من ممارسة المراقبة بطريقة فعالة. لأن جمال وروعة لحظات المراقبة القصيرة هذه والفرح الذي تولّده، سيجعلانك تعود مجدداً إلى المراقبة ـ ليس لأي سبب آخر سوى الفرح الذي ينتج عن هذه التجربة.

تذكّر أن هذه العملية تختلف عما يحصل أثناء ممارسة اليوغا. في اليوغا، تدعى هذه العملية Pranayam؛ وهي عكس ما يُسمّيه أحد الحكماء Vipassana . في عملية البرانايام، تأخذ أنفاساً عميقة، وتملأ صدرك بمزيد من الهواء والأكسيجين، ثم تفرغ صدرك دفعة واحدة من ثاني أوكسيد الكربون. وهذا تمرين جسدي - جيد للجسد ولكن ليس له علاقة بالفيباسانا.

في عملية الفيباسانا، لا تغيّر إيقاع تنفسك الطبيعي، لا تأخذ أنفاساً عميقة وطويلة. ويكون وعيك بأكمله مركزاً على أمر واحد، هو المراقبة.

وإذا كان بإمكانك أن تراقب تنفسك، يمكنك أن تراقب أشياءً أخرى أيضاً. يمكنك أن تراقب نفسك وأنت تمشي، وتأكل، وفي نهاية المطاف وأنت تنام. في اليوم الذي تتمكن فيه من مراقبة نفسك أثناء النوم، ستنتقل إلى عالم آخر. يخلد الجسد إلى النوم، وفي الداخل يشع ضوء باستمرار. تبقى المراقبة مستمرة، ولا يعكّر صفوها أي

عامل. بعد ذلك ستصبح المراقبة عملية متواصلة لمدة أربع وعشرين ساعة. وأنت تقوم بأعمالك كالمعتاد.... لم يتغير أي شيء بالنسبة للعالم الخارجي، ولكن بالنسبة لك، لقد تغيّر كل شيء.

كان أحد معلمي الزن ينقل بعض الماء من بئر عندما صادف واحداً من المؤمنين كان قد سمع أخباره وقطع مسافة طويلة ليتمكن من رؤيته. وعندما رأى الرجل هذا الشخص ينقل ماء من البئر ظن أنه أحد الخدام في الدير فسأله: «أين يمكنني أن أجد رئيس هذا الدير؟».

ضحك المعلم وقال: «أنا الشخص الذي تبحث عنه».

لم يصدق الرجل المؤمن ما رأت عيناه: «لقد سمعت الكثير عنك ولكنني لم أتخيلك تنقل ماءً من البئر».

قال المعلم: «ولكن هذا ما كنت أفعله قبل أن أصبح مستنيراً. أنقل الماء من البئر، وأقطع الحطب - هذا ما كنت أفعله في السابق ولا أزال أفعله الآن. أنا شديد المهارة في جر الماء وتقطيع الحطب. رافقني - ما سأفعله لاحقاً هو قطع الحطب، راقبني!».

«ولكن ما هو الفرق إذاً؟ قبل أن تصبح مستنيراً كنت تقوم بهذه الأعمال، وبعد أن أصبحت مستنيراً ما زلت تقوم بنفس الأعمال - ما هو الفرق إذاً؟».

ضحك المعلم وقال: «الفرق هو في الداخل. في السابق كنت أقوم بكل الأعمال وأنا نائم، والآن أقوم بكل الأعمال بوعي، هذا هو الفرق. النشاطات هي ذاتها ولكنني لم أعد نفس الشخص. العالم هو ذاته، ولكنني لم أعد نفس الشخص. وبما أنني لم أعد نفس الشخص، فإن العالم لم يعد نفس العالم بالنسبة لي».

يجب أن يكون التحوّل داخلياً. وهذا هو التخلي الحقيقي: لقد اختفى العالم القديم لأن الكائن القديم

اختفى.

المناوبة الليلية

ظاهرة الأحلام والمراقبة هما ظاهرتان مختلفتان. قم بهذه التجربة: كل ليلة، عندما تذهب إلى النوم، وأنت نصف نائم، وتتحضر لنوم عميق، ردد لنفسك: «سوف أتذكر أن هذا حلم».

ردد هذه العبارة حتى يتملكك النوم. بعد بضعة أيام ستترسخ هذه العبارة في لاوعيك وستتمكن من مراقبة الحلم كحلم. وهكذا يفقد سيطرته عليك. وتدريجياً مع ازدياد فعالية المراقبة تختفي الأحلام. عندما تضيء المراقبة الأنوار الداخلية، تبدأ الأحلام بالاختفاء.

إذاً، استمر في تكرار هذه التجربة وستتخلص من الأحلام. وعندما تختفي الأحلام، ستحصل ثلاثة أمور: أولاً، سيتراجع نشاطك الفكري أثناء النهار. ثانياً، ستعيش اللحظة الآنية، وليس الماضي أو المستقبل. ثالثاً، ستزداد قدرتك على أن تكون كلياً في أفعالك.

الحلم هو مرض. والإنسان يحتاج إليه لأنه مريض. ولكن عندما تتمكن من التخلص من الأحلام كلياً، ستكوّن رؤية جديدة في الحياة وتتمتع بصحة مثالية. سيصبح جزء من لاوعيك واعياً وهذا يكسبك شخصية أقوى وأكثر استقلالية.

والمراقبة هي أعظم أنواع السحر التي يمكن للمرء أن يتعلمها، لأنها قادرة على بدء عملية التحول في كامل كيانك.

عندما تبدأ بمراقبة أحلامك، ستتعرف إلى خمسة أنواع من الأحلام. النوع الأول هو مجرد تفاهات. وآلاف علماء التحليل النفسي يحللون هذا النوع من التفاهات. وهذا أمر لا فائدة منه. وهذا يحصل لأنك تعمل طوال النهار ويراكم

عقلك الكثير من التفاهات مثلما يراكم جسدك الكثير من الغبار وتصبح بحاجة للاستحمام. ولكن لا يمكنك التخلص من غبار العقل بواسطة الاستحمام. وللعقل طرقه الخاصة للتخلص من هذا الغبار، ومن هذه التفاهات. والحلم ليس سوى نزع للغبار الذي يغلّف العقل. هذا هو النوع الأول من الأحلام والذي يشكل نسبة 90% منها.

النوع الثاني من الأحلام هو نوع من تحقيق الرغبات. لديك حاجات طبيعية متعددة، ولكن الكهنة والمعلّمين الدينيين سمّموا عقلك. إنهم لا يسمحون لك حتى بإشباع حاجاتك الأساسية. لقد أدانوها جمعاء، وأصبحت هذه الإدانة جزءاً من عقلك اللاواعي. وكل الحاجات التي حرمت منها بسبب تعاليم الكهنة ورجال الدين، يحاول العقل اللاواعي أن يحققها بواسطة الأحلام. والعقل اللاواعي يحاول أن يقول لك عن طريق الحلم: «لا تكن أحمق! لا تسمح للعقل الواعي بأن يحرمك من إشباع حاجاتك. أنت بذلك تنتحر ببطء».

تذكّر: الرغبات تخص العقل الواعي، والحاجات تخص العقل اللاواعي. والتفريق بينهما هو في غاية الأهمية.

الرغبات تصدر من العقل الواعي - والعقل اللاواعي لا يعرف الرغبات. ما هي الرغبة؟ الرغبة تأتي من تفكيرك، من التطبيع الذي فرضه عليك المجتمع. أنت ترغب بأن تكون رئيس الجمهورية في بلدك - اللاوعي لا يهتم لذلك. يهتم اللاوعي فقط بإشباع الحاجات الأولية. ولكن العقل الواعي يقول: «أصبح رئيساً للجمهورية، ولو تطلّب منك ذلك التضحية بحبك وحاجاتك الجسدية». أو قد يقول لك: «اجمع الثروات». هذا ما يقوله لك العقل الواعي. والعقل اللاواعي لا يعرف الثروة، ولكنه يعرف الأشياء الطبيعية فقط. إنه لا يكترث بالمجتمع؛ وهو كالحيوانات، والطيور، والأشجار. واللاوعي لم يتعرّض لتطبيع المجتمع أو رجال

السياسة. إنه ما زال نقياً.

استمع إلى النوع الثاني من الأحلام وتأملها بتمعن وسوف تطلعك على حاجاتك. إذا أردت السعادة، اشبع حاجاتك ولا تهتم بالرغبات. وإذا توخّيت الشقاء، تخلّ عن إشباع حاجاتك واتبع رغباتك.

هكذا أصبح الإنسان شقياً. إنها ظاهرة بسيطة. الإنسان الذي يصغي إلى حاجاته ويشبعها، هو كالنهر الذي ينساب إلى المحيط. والنهر لا يفكر بالانسياب باتجاه الشرق أو الغرب، وهو ينساب في مساره، لا فرق بين الغرب أو الشرق. والنهر الذي ينساب إلى المحيط لا يعرف الرغبات، ويعرف حاجاته فقط. لهذا السبب تبدو الحيوانات سعيدة ـ لا تملك شيئاً ولكنها في غاية السعادة. وأنت تملك أشياءً كثيرة وفي غاية الشقاء. ماذا يحصل؟ ليس للحيوان عقل واعٍ ليسيطر على العقل اللاواعي ويتلاعب به؛ وهكذا يبقى موحداً.

النوع الثاني من الأحلام يكشف لك الكثير من الأشياء. إنه يساهم في تغيير لاوعيك، وسلوكك ونمط حياتك. أصغ إلى حاجاتك، وإلى كل ما يقوله لك اللاوعي.

تذكّر دائماً: اللاوعي على حق، لأنه يمتلك حكمة العصور. والعقل الواعي ينتمي للحياة الحالية. لقد تدرّب في المدارس، والجامعات والمجتمع الذي ولدت فيه. ولكن اللاوعي يحتوي على تجارب كل دورات الحياة التي عشتها. واللاوعي هو في منتهى الحكمة، بينما العقل الواعي هو في منتهى الحماقة، لأن تجربته لا تتعدى الحياة الحالية. أصغ إلى عقلك اللاواعي.

ما يفعله الآن علماء النفس التحليليون في الغرب هو الإصغاء إلى هذا النوع الثاني من الأحلام ومحاولة تغيير حياتك من خلال تفسيرها. هناك تقييدات على ما يمكن أن يفعله علم النفس التحليلي، ولكنه يقدم مساعدة كبيرة

للإنسانية، وخاصة أنه يصغي إلى النوع الثاني من الأحلام ويجعل حياتك أكثر استرخاءً وأقل توتراً.

هناك أيضاً نوع ثالث من الأحلام. وهذا النوع هو طريقة تواصل من قِبل العقل الواعي الأعلى. وهو نادر الوجود لأننا فقدنا كل تواصل مع العقل الواعي الأعلى الذي لا يزال جزءاً منا.

فقط عندما تصبح في منتهى الوعي، يمكنك التواصل مع العقل الواعي الأعلى.

عندما تشعر أن الحلم صادر عن العقل الواعي الأعلى، راقبه، وأمعن التأمل به، لأنه سيكون دليلك، وسيقودك إلى معلّمك. سيقودك إلى نمط الحياة التي تناسبك. وهذا الحلم سيصبح مرشداً في الداخل. يمكنك أن تجد المعلّم في العقل الواعي، ولكن هذا المعلّم لن يكون سوى مدرس. ولكن في العقل الواعي الأعلى ستجد المعلم الحقيقي الذي يقودك إلى النضج.

وهناك النوع الرابع من الأحلام الذي يأتي من دورات الحياة الماضية. ولكن الرؤية في داخلك تكون غير واضحة، ولا يمكنك أن تميّز بين الأمور.

في الشرق، تعمّقنا بدراسة هذا النوع من الأحلام. ومن خلال دراسة هذا النوع من الأحلام، صادفنا ظاهرة التقمص. وفي هذا النوع من الأحلام، تصبح تدريجياً واعياً لدورات حياتك الماضية - تعود في الزمن إلى الوراء، وتبدأ تغيرات هامة في حياتك. لأنه إذا كان بإمكانك أن تتذكر، ولو أثناء الحلم، ما كنته في الحياة السابقة، سيتغير مجرى الأمور في حياتك.

لقد جمعت قسطاً كبيراً من الثروات في حياتك السابقة، وكنت أغنى رجل في بلدك، ولكنك كنت متسولاً في أعماقك ـ وأنت تفعل نفس الشيء مجدداً في هذه الحياة.

فجأة تتغير الصورة الكلية. إذا كان بإمكانك أن تتذكر ما فعلت في دورات الحياة السابقة، وكيف أنك كنت تفعل نفس الشيء مرة بعد مرة، تبدأ نفس البداية وتنتهي نفس النهاية، سترى الحياة من زاوية مختلفة كلياً. وإذا تذكرت بعض دورات الحياة السابقة، سوف تتحقق أنك لم تفعل أي شيء جديد. لقد جمعت الثروات مرة بعد مرة، وحاولت أن تحصل على السلطة السياسية مرة بعد مرة، وحصلت على معلومات واسعة مرة بعد مرة، ووقعت في الحب مرة بعد مرة، وتذوقت طعم الشقاء من جرّاء ذلك.... إذا كان بإمكانك أن ترى هذا التكرار المتشابه، كيف يمكنك أن تبقى على حالك؟ لن يصبح بإمكانك أن تعيش نفس نمط الحياة كما في السابق.

لهذا السبب كان الناس دائماً يتساءلون لآلاف السنين: «كيف يمكن أن نتخلص من دورة الحياة والموت هذه؟». يبدو أنها نفس الدورة مرة بعد مرة ـ تكرار مستديم. وإذا لم تتوصل لمعرفة ذلك، ستعتقد أنك تقوم بأشياء جديدة وستشعر بالإثارة. وأنا أرى أنك كنت تقوم بنفس الأشياء بطريقة متكررة.

لا شيء جديداً في الحياة؛ إنها دولاب. يسلك نفس الطريق. وبما أنك تنسى ما قمت به في الماضي، تشعر أنك تقوم بشيء جديد وتشعر بالإثارة من جراء ذلك. وعندما تتذكر الماضي، تزول الإثارة. وفي هذا التذكر يحصل الزهد.

الزهد Sannyas هو مجهود للتخلص من دورة الحياة والموت العقيمة. أنت تقول لنفسك: «لقد عانيت ما فيه الكفاية! لن أشارك مجدداً في هذه التفاهات القديمة، وسأخرج من دورة الحياة والموت». والزهد هو التخلي عن دورة الحياة والموت الداخلية، وليس التخلي عن المجتمع.

وهناك النوع الخامس والأخير من الأحلام. النوع الرابع

يعود بالزمن إلى الوراء، النوع الخامس يتقدم إلى الأمام باتجاه المستقبل. وهذا نوع نادر من الأحلام. يحصل في بعض الأوقات؛ عندما تكون في غاية الانفتاح، المرونة، والاستعداد، والماضي والمستقبل يرخيان بظلّهما في داخلنا. وإذا كان بإمكانك أن تصبح واعياً لأحلامك، سيأتي يوم تصبح فيه قادراً على رؤية المستقبل. فجأة ينفتح الباب، ويبدأ المستقبل بالتواصل معك.

هذه هي أنواع الأحلام الخمسة. وعلم النفس الحديث يفهم النوع الثاني منها فقط ولا يفرق بينه وبين النوع الأول في معظم الأحيان. أما الأنواع الثلاثة الباقية فهي غير معروفة لعلم النفس.

إذا مارست التأمل وأصبحت على وعي بأعماقك من خلال الأحلام، ستحصل لك أشياء عديدة أخرى. كلّما ازداد وعيك لأحلامك، تراجعت قناعتك بالواقع الذي تعيشه أثناء صحوتك. لذلك يقول الهندوس إن العالم أشبه بحلم.

والآن، العكس هو الصحيح. بما أنك مقتنع بحقيقة الواقع الذي تعيشه في صحوتك، تعتقد أن الأحلام التي تراها في نومك هي حقيقية أيضاً. لا أحد يشعر أثناء الحلم أن الحلم غير حقيقي - أثناء الحلم يبدو كل شيء حقيقياً. بالطبع عندما تصحو في الصباح ستقول إن ذلك كان حلماً. والآن هناك عقل آخر يعمل. وهذا العقل لم يكن شاهداً على الإطلاق؛ لقد سمع الإشاعات فحسب. هذا العقل الواعي الذي يصحو في الصباح ويقول: «لقد كان كل ذلك حلماً»، لم يكن شاهداً على الإطلاق، فكيف يمكنه أن يقول أي شيء؟ كل ما سمعه كان إشاعة فحسب.

الآن، عندما تحلم، تشعر أن الحلم حقيقة. حتى الأشياء المنافية للعقل، الأشياء غير المنطقية، تبدو حقيقية، لأن العقل اللاواعي لا يعرف المنطق. أنت تسير على طريق أثناء الحلم، ترى حصاناً قادماً، وفجأة لم يعد الحصان

حصاناً، لقد أصبح الحصان زوجتك. وعقلك اللاواعي لا يتساءل كيف حصل ذلك، كيف أصبح الحصان فجأة زوجتك؟ لأن العقل اللاواعي لا يعرف الشك، وهو يصدّق حتى هذه الظاهرة غير المنطقية.

العكس تماماً يحصل عندما تصبح واعياً لأحلامك وتشعر أنها في الواقع أحلام - ليس لها علاقة بالحقيقة، مجرد دراما يختلقها العقل. أنت فيها المسرح، والممثلون، وكاتب القصة. أنت المنتج، والمخرج، والمشاهدون - لا يوجد أي شخص آخر سواك، فهي من اختلاق العقل. عندما تصبح واعياً لهذه الحقيقة، سيتغير العالم الذي تعرفه أثناء صحوتك كلياً. وسيتبيّن لك أن الحالة مشابهة لحالة الحلم ولكن على مقياس أكبر.

الهندوس يسمون هذا العالم مايا Maya، التي تعني الوهم. ماذا يقصدون؟ هل يقصدون أن العالم غير حقيقي؟ إنهم لا يقصدون ذلك، ولكن عندما يمتزج عقلك بالعالم، تخلق عالماً وهمياً خاصاً بك. نحن لا نعيش في نفس العالم، وكل منا يعيش في عالمه الخاص. هناك عوالم بقدر ما هناك عقول. عندما يقول الهندوس إن العالم هو وهم، يقصدون أن الحقيقة زائد العقل تنتج عالماً وهمياً. ونحن لا نعرف الحقيقة كما هي. ولكن الحقيقة زائد العقل تعني العالم الوهمي.

عندما يصبح أحدنا في حالة يقظة تامة، مثل أحد الحكماء، فهو يعرف الحقيقة ناقص العقل. وهذه الحقيقة المطلقة، البراهمن Brahman. وعندما يضاف العقل، يصبح كل شيء حلماً، لأن العقل هو الذي يخلق الأحلام. وعندما نلغي العقل، تختفي الأحلام؛ تبقى الحقيقة فقط، الحقيقة التي هي بنقاوة البلّور.

العقل كالمرآة. والمرآة تعكس العالم الخارجي. وهذا الانعكاس لا يمكن أن يكون حقيقياً، فهو مجرد انعكاس.

وعندما تختفي المرآة، يختفي هذا الانعكاس. يمكنك الآن أن ترى الحقيقي. ليلة مكتملة القمر، والبحيرة صامتة وتعكس ضوء القمر، وأنت تحاول أن تمسك بالقمر. هذا هو كل ما كنا نفعله في أدوار حياتنا العديدة - نحاول أن نمسك بالقمر في مرآة البحيرة. وبالطبع لا أحد يتمكن من ذلك. ويجب أن تنسى أمر البحيرة وتنظر في الاتجاه المعاكس. القمر موجود هناك. والعقل هو البحيرة التي يصبح فيها العالم وهمياً. أكنت تحلم وعيناك مغمضتان أو مفتحتان، لا فرق في ذلك، عند وجود العقل، لا وجود لأي شيء سوى الأحلام.

هذه أول خلاصة ستتوصل إليها إذا تأملت أحلامك.

الخلاصة الثانية هي أنك شاهد: الحلم هناك ولكنك لست جزءاً منه. أنت لست جزءاً من عقلك، أنت تسمو عليه. أنت في العقل ولكنك لست العقل. أنت تنظر من خلال العقل ولكنك لست العقل. أنت تستخدم العقل ولكنك لست العقل. فجأة أنت شاهد، وليس عقلاً.

وهذه المشاهدة هي نهاية المطاف. أكانت الأحلام تحصل أثناء النوم أو أثناء الصحو، لا فرق في ذلك - تبقى شاهداً. تبقى في العالم، ولكن العالم لا يتمكن من الوصول إلى داخلك. الأشياء موجودة هناك، ولكنها خارج العقل. فجأة يأتي الشاهد ويتغير كل شيء.

كيف يمكنك أن تكون مستيقظاً أثناء الحلم؟ هذا الأمر سيكون في منتهى البساطة عندما تتعلم الطريقة الصحيحة. ولكنه سيبدو صعباً أو مستحيلاً إذا لم تتعلمها. والأمر يتطلب من ثلاثة إلى تسعة أشهر، إذا حاولت أن تكون يقظاً وراقبت ذلك كل ليلة عندما تخلد إلى النوم.

ولكن تذكر، لا تحاول أن تكون يقظاً بطريقة ناشطة؛ وإلا فلن تتمكن من النوم. اليقظة المستكينة ـ يقظة طبيعية، مسترخية، لا تعير اهتماماً لأي شيء. أنت تجلس على ضفة

النهر، والنهر ينساب وأنت تراقب فقط. هذا سيتطلب ثلاثة إلى تسعة أشهر. ثم فجأة في أحد الأيام، سيسقط عليك النوم وكأنه ستارة قاتمة - كما لو أن الشمس غابت وحل الليل. تحيطك الظلمة من كل الاتجاهات، ولكن الشعلة في داخلك لا ينطفئ لهيبها. أنت تراقب بصمت وباستكانة. عندها يبدأ عالم الأحلام، وتبدأ مسرحيات عديدة، وأنت تراقب. وتدريجياً، يصبح بإمكانك التمييز - يمكنك أن تعرف أي نوع من الحلم يتراءى لك. وفجأة، ستتحقق أن عالم الأحلام يشابه عالم الصحو. لا فرق في النوعية. لقد أصبح العالم بكامله وهمياً. وعندما يكون العالم وهمياً، الشاهد فقط هو الحقيقي.

الخاتمة

التعلق بخيط رفيع

هذه قصة هندية قديمة:

أرسل حكيم عظيم أحد تلامذته إلى بلاط الملك جاناك Janak ليتعلم شيئاً لم يكن يتحلّى به. قال التلميذ: «إذا لم يكن بإمكانك أن تعلّمني، كيف يمكن للملك جاناك أن يعلمني؟ أنت حكيم عظيم، وهو ملك فقط. ماذا يعرف عن التأمل والوعي؟».

قال الحكيم العظيم: «اتبع تعليماتي فحسب. اذهب إليه، انحن أمامه، ولا تكن أنانياً، لاعتقادك أنك ناسك وأنه ليس سوى رجل عادي يعيش في العالم، وأنه دنيوي وأنت روحاني. تناس كل ذلك. أنا أرسلك إليه لتتعلم، وهكذا منذ هذه اللحظة هو سيدك. وأنا حاولت تعليمك هنا كما تعلم، ولكنك لم تتمكن من فهم الموضوع لأنك بحاجة إلى إطار مختلف لفهمه. إن بلاط الملك جاناك وقصره سيؤمّنان لك الإطار المناسب. اذهب فحسب، انحن أمامه. إنه يمثلني في الأيام القليلة المقبلة».

ذهب التلميذ متردداً. لقد كان مثقفاً من أبناء الطبقة العليا. ومن هو هذا الملك جاناك؟ لقد كان ثرياً، وكان لديه مملكة عظيمة، ولكن ماذا بإمكانه أن يعلّم البرهمي Brahmin

البرهمي يعتقد أنه هو من يعلم الناس. وجاناك لم يكن برهمياً، ولكن كان من طبقة المقاتلين في الهند kshatriya. الذين يقال إنهم أدنى طبقة من والبرهميين. والبرهميون

هم أعلى طبقة. فكيف يمكن أن ينحني أمام هذا الرجل؟ هذا لم يحصل في السابق! أن ينحني برهمي أمام رجل من طبقة الـ Kshatriya أمر لا يتقبله العقل الهندي.

.ولكن المعلم طلب منه ذلك، ويجب أن ينفّذ طلب المعلم

ذهب التلميذ متردداً وانحنى أمام الملك بتردد. وعندما كان ينحني كان يشعر بغضب نحو معلمه لأن الانحناء أمام جاناك كان أمراً مستهجناً بالنسبة له. وكان هناك امرأة جميلة ترقص في البلاط والناس يشربون النبيذ، والملك جاناك يجلس بينهم. وكان التلميذ يدين هذا النوع من السلوك ولكنه انحنى أمام الملك بالرغم من ذلك.

ضحك جاناك وقال: «لا داعي لأن تنحني أمامي وأنت تدين سلوكي في داخلك. لا تكن متحيّزاً ضدي قبل أن تختبرني. معلّمك يعرفني حق المعرفة، ولهذا السبب أرسلك إلي. أرسلك لتتعلم شيئاً معيّناً. ولكن لا يمكنك أن تتعلم بهذه الطريقة».

قال التلميذ: «الأمر لا يهمني. لقد أرسلني، وحضرت، ولكنني سأذهب في الصباح لأنني لا أستطيع أن أتعلم أي شيء هنا. في الواقع، لو تعلمت منك أي شيء، ستضيع حياتي بأكملها! لم أحضر إلى هنا لأتعلم شرب الخمر وأشاهد امرأة جميلة ترقص وكل هذا الانغماس في الملذات الدنيوية».

ابتسم جاناك مجدداً وقال: «يمكنك أن تذهب في الصباح، ولكن بما أنك حضرت، وبما أنك تعب... ابق هذه الليلة لتحصل على بعض الراحة ثم تذهب في الصباح. ومن يدري ـ قد تصبح هذه الليلة الإطار الذي أراد معلمك أن تتعلم فيه».

الآن أصبح الأمر غامضاً. كيف يمكن لهذه الليلة أن تعلمه أي شيء؟ ولكن كان عليه أن يبيت الليلة هنا، فمن الأفضل

أن لا يسبب أية متاعب. أعطاه الملك أفضل غرفة في القصر وأكثرها فخامة. ورافق الملك التلميذ وقدم له العناية الفائقة فيما يتعلق بطعامه ونومه، وتركه عندما خلد إلى النوم.

ولكن التلميذ لم يتمكن من النوم طوال الليل، لأنه كلما نظر إلى الأعلى رأى سيفاً معلقاً بخيط رفيع يتدلى فوق رأسه. كان الوضع خطيراً، كان من الممكن أن يسقط السيف في أية لحظة ويقتله. لهذا السبب بقي مستيقظاً طوال الليل، كان يراقب ليتحاشى الكارثة عند وقوعها. في الصباح سأله الملك، «هل كانت الغرفة مريحة؟ هل كان السرير مريحاً؟».

قال التلميذ: «كان كل شيء مريحاً ـ ولكن ماذا عن السيف؟ لماذا تلاعبت بي على هذا الشكل؟ لقد كان ذلك في منتهى القسوة! لقد كنت تعباً للغاية، وأتيت من مكان بعيد سيراً على الأقدام، ولقد استقبلتني بهذه المزحة السمجة. أي نوع من المزاح هذا، أن تعلّق سيفاً بخيط رفيع فوق رأسي، جعلني أشعر بالخوف طوال الليل؛ كان من الممكن لأية نسمة صغيرة أن تقضي على حياتي. أنا لم أحضر إلى هنا لأنتحر».

قال الملك: «أريدك أن تسمعني قليلاً. لقد كنت في غاية التعب، وكان من الممكن أن تخلد إلى النوم بسهولة، ولكنك لم تستطع ذلك. لقد كان الخطر شديداً وداهماً، وكانت مسألة حياة أو موت. لذلك بقيت يقظاً وواعياً طوال الليل. هذا ما أريد أن أعلّمك إياه. يمكنك الذهاب الآن، ولكن إذا شئت، يمكنك أن تبقى وتراقبني.

«بالرغم من أنني كنت جالساً هناك في البلاط، حيث كانت امرأة جميلة ترقص، كنت واعياً للسيف المسلط على رأسي. إنه سيف غير مرئي، يدعى الموت. لم أكن أنظر إلى المرأة الجميلة ولم أكن أشرب الخمر. كنت فقط واعياً

للموت الذي يمكن أن يوافيني في أي وقت. أنا على وعي بالموت باستمرار؛ وهكذا فإنني أعيش في قصر ولكنني ناسك. معلمك يعرفني ويفهمني. وهو يفهم نظرتي في الحياة أيضاً. ولهذا السبب أرسلك إلى هنا. إذا عشت هنا بضعة أيام، يمكنك أن تراقب بنفسك».

تريد أن تعرف كيف تصبح أكثر وعياً؟ أصبح أكثر وعياً لسرعة زوال الحياة. قد يوافيك الموت في أية لحظة. قد يطرق بابك في اللحظة القادمة. ولن تدرك ذلك إذا كنت تعتقد أنك ستحيا إلى الأبد. ولكن كيف لك أن تحيا في حالة لاوعي والموت على مقربة منك؟ هذا مستحيل! إذا كانت الحياة مؤقتة، فقاعة صابون، كيف يمكنك أن تبقى في حالة لاوعي؟

.عش كل لحظة وأنت في حالة وعي تام

أنت تعيش على مستويين: مستوى العقل، ومستوى اللاعقل. دعني أقل ذلك بطريقة مختلفة: المستوى الذي تكون فيه في المحيط الخارجي من كيانك والمستوى الذي تكون فيه في مركز وجودك.

كل دائرة لها مركز ـ قد تعرف ذلك، وقد لا تعرف ذلك. من الممكن أنك لا تعتقد أن هناك مركزاً، ولكن يجب أن يكون هناك مركز. أنت المحيط، أنت دائرة - إذاً، لا بد من أن يكون لك مركز. لا يمكنك أن تكون من غير مركز، من غير نواة لكيانك.

في هذا المركز أنت تمثل أحد الحكماء، تمثل شخصاً وصل إلى المسكن الأخير. في المحيط الخارجي، أنت في العالم ـ في العقل، في الأحلام، في الرغبات، في المخاوف... وفي آلاف الأشياء. وأنت الاثنان معاً - المركز والمحيط الخارجي.

لا بد من أن هناك لحظات شعرت خلالها أنك أحد

الحكماء - نفس السحر، نفس الوعي، نفس الصمت، نفس عالم النعمة والغبطة. وهذه لحظات، لمحات خاطفة، تصدر عن مركزك الداخلي. إنها لا تستمر طويلاً. وسوف تعود مجدداً إلى المحيط الخارجي وستشعر بالحماقة، والحزن، والإحباط؛ أنت تضيع معنى الحياة - لأنك موجود على مستويين، مستوى المحيط الخارجي ومستوى المركز الداخلي.

ولكن سيصبح بإمكانك تدريجياً أن تنتقل من المحيط إلى المركز ومن المركز إلى المحيط بسلاسة. تماماً كما تدخل منزلك ثم تذهب إلى الخارج مجدداً. أنت لا تخلق أية ثنائية.

بالطريقة نفسها ينتقل الرجل الواعي المتفهم من المحيط إلى المركز ومن المركز إلى المحيط. وهو لا يثبت في أي مستوى. ينتقل من السوق إلى الدير، ومن الانفتاح إلى الانغلاق - ويستمر في التنقل لأن هذين المستويين هما جناحاه. وهما غير متضادين. وقد يكونان متوازيين باتجاهين معاكسين - يجب أن يكونا على هذا الشكل. لو كان الجناحان على جانب واحد، لما تمكن الطير من التحليق في السماء. يجب أن يكون كل جناح باتجاه معاكس للجناح الآخر. إنهما لا يزالان جناحي طير واحد ويخدمان نفس الطير. وخارجك وداخلك هما جناحيك.

يجب أن نتذكر ذلك على الدوام، لأن هناك احتمال أن يثبت العقل على مستوى واحد. هناك أناس متعلّقون بالسوق؛ يقولون إنهم لا يستطيعون الخروج منه؛ وأن ليس لديهم أي وقت للتأمل؛ وأنه لو كان لديهم الوقت، فهم لا يعرفون كيف يمارسون التأمل، ويعتقدون أن ليس باستطاعتهم ذلك. يقولون إننا دنيويون، ماديون، فكيف يمكننا أن نمارس التأمل؟ يقولون إننا منفتحون على

الخارج، فكيف يمكننا أن نبلغ الداخل؟ لقد اختاروا جناحاً واحداً. وبالطبع، إذا شعروا بالإحباط، فهذا أمر طبيعي ومتوقع.

وهناك أناس يصبحون مستائين من العالم فيهربون منه إلى الأديرة، والهملايا، ليصبحوا رهباناً أو ناسكين. يعيشون حياة وحدانية ويفرضون على أنفسهم العزلة والانغلاق. يغمضون أعينهم ويغلقون أبوابهم ونوافذهم، ثم يصابون بالضجر.

لقد سئموا، وتعبوا، وأصيبوا بالإحباط من السوق. لقد أصبح السوق كالمصحّ العقلي، لا يمكنهم أن يجدوا فيه أية راحة. وكان هناك علاقات كثيرة، ولا يوجد وقت كافٍ للراحة أو فسحة شخصية كافية. لقد تعلقوا بالأشياء المادية، وخسروا كيانهم. لقد تخلوا عن الأمور الروحانية وأصبحوا ماديين. لقد فقدوا الاتجاه الصحيح، فقدوا وعيهم. لقد دفعهم ذلك إلى الهروب. وهم الآن يحاولون أن يعيشوا حياة منغلقة - وعاجلاً أم آجلاً سيشعرون بالضجر. هؤلاء أيضاً اختاروا جناحاً آخر ولكنه جناح واحد فقط. وهذه حياة غير متوازنة. فقد وقعوا في نفس الشرك ولكن من الجهة المعاكسة.

أنا لا أحبّذ أية جهة على انفراد. وأريدك أن تصبح قادراً على البقاء في السوق وأن تتمكن من ممارسة التأمل على السواء. أريدك أن تتواصل مع الناس، وأن تحبهم، وأن تقيم العديد من العلاقات معهم لأنها تغنيك - وأن تبقى في نفس الوقت قادراً على غلق أبوابك في بعض الأحيان والاستغناء عن كل العلاقات... لتتمكن من التواصل مع نفسك أيضاً.

تواصل مع الآخرين ولكن تواصل مع نفسك أيضاً. غادر منزلك، إن العالم جميل، وفيه الكثير من المغامرة؛ وهو يقدم لك تحديات تغني بها خبراتك. لا تضيع هذه الفرصة، عندما يقرع العالم بابك ويناديك، غادر منزلك. انفتح على

العالم بكل شجاعة. ليس هناك ما تخسره، ولكن هناك الكثير الذي يمكن أن تكسبه. ولكن تحاش الضياع في هذا العالم. عد إلى مسكنك بعض الأحيان. انس العالم بعض الأحيان. تلك هي لحظات التأمل. في كل يوم، إذا أردت أن تكون متوازناً، يجب أن توازن بين الخارجي والداخلي. يجب أن يكون لهما نفس الوزن، لكي لا تفقد توازنك من الداخل.

هذا ما يقصده معلّمو الزن عندما يقولون: «امش في النهر ولكن لا تسمح للماء أن يلمس قدميك». كن في العالم، ولكن لا تكن جزءاً من العالم. كن في العالم، ولكن لا تسمح للعالم أن يكون فيك. عندما تأتي إلى مسكنك، تأتي وكأن العالم بأسره قد اختفى.

كان هوتاي Hotei أحد المعلمين الزن يمر في قرية، وكان من أجمل الناس على الإطلاق. كان يعرفه الناس «بأحد الحكماء الضاحك» - لأنه كان يضحك باستمرار. جلس هوتاي تحت شجرة في القرية مغمضاً عينيه، ولكنه لم يكن ضاحكاً أو حتى متبسماً، وإنما كان في منتهى الهدوء والرزانة. سأله أحدهم: «لماذا لا تضحك يا هوتاي؟».

فتح عينيه وقال: «إنني أتحضر».

لم يفهم السائل ما قصده فسأله: «ماذا تقصد بأنك تتحضّر؟.

قال هوتاي: «يجب أن أحضِّر نفسي للضحك. يجب أن أحصل على بعض الراحة. يجب أن أذهب إلى الداخل، يجب أن أنسى العالم بأكمله لأتمكن من استعادة حيويتي وأتمكن من الضحك مجدداً».

إذا كنت حقاً تريد الضحك، يجب أن تتعلم كيف تنتحب. وإذا لم يكن بإمكانك أن تنتحب وتذرف الدموع، فلن يكون

بإمكانك أن تضحك. والرجل الذي يضحك هو الرجل الذي يذرف الدموع ـ عندها يحصل التوازن. والرجل الصاخب هو الرجل الصامت. والرجل الذي يتنعم بالعالم الخارجي هو الرجل الذي يعيش في المركز أيضاً. ومن جرّاء هذه الثنائية القطبية يولد إنسان متوازن. وهذا هو الهدف

عن المؤلف

يتحدى أوشو التصنيف. تتطرق آلاف الأحاديث التي ألقاها إلى كل شيء، بدءاً بالمسعى الفردي إلى اكتناه الجوهر، وصولاً إلى القضايا الاجتماعية والسياسية الضاغطة التي تواجه المجتمع اليوم.

مؤلفات أوشو لم تُكْتَب بل نُقِلت من تسجيلات صوتية ومرئية لأحاديثه المرتجلة إلى الجمهور العالمي. وكما يقول هو: إذاً، تذكر: أيا كان ما أقوله فليس موجّهاً إليك وحدك... أنا أتكلم أيضاً إلى الأجيال القادمة.

وصفته صحيفة «الصنداي تايمز» اللندنية بأنه واحد من بين ألف شخصية صنعت القرن العشرين. أما الكاتب الأميركي توم روبنز فعدّه «الرجل الأكثر خطورة منذ يسوع المسيح». اختارته صحيفة «صنداي ميد - داي» الهندية واحداً من عشرة أشخاص، غيّروا مصير الهند، إلى جانب غاندي ونهرو وبوذا.

وعن عمله، يقول أوشو إنه يساعد في تكوين الشروط لولادة نوع جديد من البشر. وغالباً ما يصف هذا النوع الجديد بأنه زوربا البوذا، القادر على التمتع بالمباهج الدنيوية لزوربا اليوناني والصفاء الساكن لغوتاما بوذا معاً.

وتهيمن على جوانب أحاديث أوشو وتأملاته رؤية تحيط، على حدّ سواء، بالحكمة الخالدة في كل العصور الغابرة وما في علوم وتكنولوجيا اليوم والغد من طاقة كامنة في حدها الأقصى.

المعروف عن أوشو إسهامه الثوري في علم التحول

الداخلي مع مقاربة تأملية تقرّ بالإيقاع السريع للحياة المعاصرة. وما تتفرّد به تأملاته الفعّالة مكوّن أولاً لتنفيس إجهادات الجسد والذهن المتراكمة، وبذلك يكون أسهل خوض تجربة سكون وارتخاء خالٍ من الإجهاد الفكري داخل الحياة اليومية.

لمزيد من المعلومات

www.OSHO.com موقع إلكتروني شامل، متعدد اللغات، يتضمن مجلةً وكتبَ أوشو وأحاديثه بشكليها الصوتي والمرئي وأرشيف المكتبة باللغتين الإنجليزية والهندية ومعلومات مكثفة عن تأملاته.

كما تجدون في الموقع جدول برنامج جامعة أوشو الكبيرة ومعلومات عن منتجع أوشو العالمي للتأمل.

مواقع إلكترونية

http://OSHO.com/resort

http://OSHO.com/magazine

http://OSHO.com/shop

http://www.youtube.com/OSHO

http://www.oshobytes.blogspot.com

http://www.Twitter.com/OSHOtimes

http://www.facebook.com/OSHO.International

http://www.flickr.com/photos/oshointernational

للاتصال بمؤسسة أوشو الدولية:

www.osho.com/oshointernational,
oshointernational@oshointernational.com

منتجع أوشو العالمي للتأمل

الموقع: يقع على مسافة مئة ميل أو مئة وستين كيلومتراً جنوب شرق مومباي في مدينة بون الحديثة

المزدهرة في الهند. ويعتبر منتجع أوشو العالمي للتأمل مكاناً متميزاً لقضاء العطلة. يمتد المنتجع على مساحة 40 فدّاناً أو 168 ألف متر مربع من الحدائق الغناء في بقعة رائعة مسوّرة بالأشجار.

التميُّز: يستقبل منتجع التأمل سنوياً آلاف الزوار من أكثر من مئة بلد. ويوفّر المجمع الفريد من نوعه فرصة لتجربة شخصية مباشرة لنمط حياة جديد، مع مزيد من الوعي والاسترخاء والبهجة والإبداع. ويقدم أصنافاً متنوعة من البرامج والخيارات على مدار الساعة والسنة. منها عدم القيام بأي عمل والاسترخاء فقط. البرامج كلها تركز في رؤية أوشو للبوذا زوربا، وهو نوع جديد من البشر قادر على كل من الإسهام الإبداعي في الحياة اليومية والاسترخاء في جو الصمت والتأمل.

التأمّل: برنامج يومي كامل من التأملات خاص بكل نوع من أنواع الأشخاص. يتضمن طرائق سلبية وإيجابية وتقليدية وثورية ولاسيما طرائق أوشو التأملية الفعّالة. يتم التأمل في ما يُعتبر صالة التأمل الكبرى في العالم، وهي قاعة أوشو.

الجامعة الكبيرة: جلسات فردية، حلقات دراسية وورش عمل تتناول كل شيء، بدءاً بالفنون الإبداعية والصحّة الشمولية والتحول الشخصي، مروراً بالعلاقات ومراحل الحياة الانتقالية والعمل باعتباره تأملاً، والعلوم الباطنية، وانتهاءً بمقاربة «الزّن» للرياضات والاستجمام. ويكمن سر نجاح الجامعة الكبيرة في حقيقة أن برامجها مُدْمَجة بالتأمل ومعزِّزة لنظرة فحواها أننا، نحن البشر، كمجموع أهم وأبعد شأناً من حالنا كأفراد.

حمام باشو المعدني: يوفر هذا الحمام الفاخر سباحة مترفة في الهواء الطلق في إطار من الأشجار والطبيعة الاستوائية. أما الجاكوزي الفسيح والمصمَّم بشكل متميّز،

وحمامات البخار وصالة الألعاب الرياضية وملاعب كرة المضرب فيزيد جاذبيتَها محيطُها الباهر الجمال.

الطّعام: أماكن تناول الطعام متعددة ومتنوعة، تقدم طعاماً نباتياً غربيّاً وآسيوياً وهنديّاً لذيذاً. ومعظم الأطعمة أُنتِجت عضويّاً خصيصاً لمنتجع التأمل. كما أن فرن المنتجع الخاص يقدم الأنواع المختلفة من الخبز والحلوى.

الحياة الليلية: هناك كثير من أنواع الأمسيات، وعلى رأسها الرقص إلى جانب نشاطات أخرى كالتأمل تحت النجوم في ليالٍ مقمرة، وعروض متنوعة وحفلات موسيقية وتأملات في الحياة اليومية. أو يمكنك الاكتفاء بمقابلة الناس في مقهى بلازا أو التنزه في هدأة الحدائق الليلية وسط بيئة ساحرة.

المرافق: يمكنك شراء حاجاتك الأساسية ولوازم النظافة والتجميل من المعرض. وفي المعرض المتعدد الوسائط تجد مروحة واسعة من منتجات أوشو الإعلامية. وهناك أيضاً مصرف ووكالة سفر ومقهى إنترنت داخل المجمع. أما الذين يهوون التسوق فتتيح لهم مدينة بون كل الخيارات، بدءاً من المنتجات التقليدية والاتنية وصولاً إلى مخازن الماركات العالمية.

الإيواء: بإمكانك اختيار الإقامة في الغرف الأنيقة لمضافة أوشو. ولإقامة طويلة الأمد اختر واحداً من حزمة برامج السكن. علاوة على ذلك تتوفر مجموعة متنوعة من الفنادق القريبة والشقق الفندقية.

سلسلة الطب والطب البديل



الطب النسائي - د. روجيه خوري

- الحمل الطبيعي
- اضطرابات الحمل (القسم الأول)
- اضطرابات الحمل (القسم الثاني)
- اضطرابات الحمل (القسم الثالث)

أمراض الإنسان - د. غسان الزهيري

- الإسعافات الأولية
- الأمراض الجلدية
- أمراض الجهاز البولي والتناسلي
- أمراض العظام والمفاصل
- أمراض الغدد
- أمراض القلب

أمراض النبات والحيوان

- **إنفلونزا الطيور** – مايك دايفس
- **أمراض المحاصيل البستانية وطرق مكافحتها** – د. عبد النبي محمد أبو غنيمة
- **الجمل العربي: تربية وأمراض الإبل** – د. علي جواد الزبيدي

د. إڤلين عون - د. ماجد خضر

- **التكنولوجيا مع... د. ماجد خضر** – د. ماجد خضر
- **لمسة شفاء (الجزء الأول)** – د. إڤلين عون
- **لمسة شفاء (الجزء الثاني)** – د. إڤلين عون – د. ماجد خضر

الأكاديمية الأميركية لطب الأطفال

- **دليل الوالدين إلى البدانة عند الأطفال** – ساندرا ج. هاسينك – إعداد: د. أمين بركات
- **هكذا... تعتنين بطفلك منذ الولادة وحتى سن الخامسة** – د. ستيفن ب. شلوف و د. روبرت أ. هنيمان – إعداد: د. أمين بركات

جورج أوشاوا

- **دليل الميكروبيوتيك إلى الحياة السعيدة** – إعداد: د. يوسف البدر
- **زن ماكروبيوتيك** – إعداد: د. يوسف البدر

ميتشيو كوشي

- **الجريمة والانحراف السلوكي والغذاء** – ميتشيو كوشي وآخرون – إعداد: د. يوسف البدر
- **دليل الوصفات الطبيعية** – إشراف: مريم نور
- **علم الطاقات التسع** – إعداد: د. يوسف البدر
- **علم الفراسة والتشخيص** – ميتشيو كوشي – إعداد: د. يوسف البدر
- **العلاج بالكف** – ميتشيو كوشي وأوليفيا أوريدسون – إعداد: د. يوسف البدر
- **موسوعة الغذاء الواقي من السرطان** – ميتشيو كوشي وأليكس جاك – إعداد: د. يوسف البدر

أوشو

- **الإبداع** – إعداد: مريم نور
- **الحدس** – إعداد: مريم نور
- **الشجاعة** – إعداد: مريم نور
- **العلاقة الحميمة** – إعداد: مريم نور



سلسلة الطب والطب البديل

- **الفهم** – إعداد: مريم نور
- **النضج** – إعداد: مريم نور

د. س. شارما

- **صحتك... بمطبخك** – د. سيّد عزيز أحمد؛ د.س. شارما
- **المداواة بالعصائر** – د. سيّد عزيز أحمد؛ د.س. شارما

- **الاعتماد في الأدوية المفردة** – أبو جعفر أحمد بن إبراهيم الجزار
- **اكتشف الطب التجانسي** – إعداد: د. يوسف البدر
- **الإنسان جسداً ونفساً** – د. سليمان الدليمي
- **الحقيقة الخفية لأمراض العصر** – د. كييشي موريشيتا – إعداد: د. يوسف البدر
- **الحمل والعناية بالطفل والحليب** – إعداد: د. يوسف البدر
- **دليل المرأة إلى صحة الرجل** – أبراهام هارفي كريغر
- **دليل صحة المرأة** – غايل جاك – إشراف: مريم نور
- **سر الشباب الدائم** – د. إيلي غاريوس
- **سرّ الوقاية من ترقّق العظام** – معصومة علامة
- **السكري: أسرار العلاج السريع** – ڤيكي متني
- **الطب البديل** – غسان نعمان ماهر
- **العزّ للرز** – وندي أسكو – إشراف: مريم نور
- **فنُّ الحياة** – وليم هارت
- **فول الصويا: الغذاء المعجزة!** – ريما البشارات
- **القليل من الكربوهيدرات سر الصحة والرشاقة** – جوني بودن
- **قواعد الطبخ الماكروبيوتيكي** – جوليا فيرّيه – إعداد: د. يوسف البدر
- **المعالجة عن طريق الوخز بالإبر** – د. ميشال حتّي
- **الموجز الإرشادي عن الباثولوجيا (جزءان)** – د. أ. د. تومسون
- **نظريات حديثة في الطب النفسي** – د. فلاڤيو غيكوفات